

SÉRGIO MANUEL DE FREITAS MARTINS

Planificação e execução de uma época desportiva

Orientador: Mestre Paulo Cunha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Departamento de Educação Física

Lisboa

2013

SÉRGIO MANUEL DE FREITAS MARTINS

Planificação e execução de uma época desportiva

Dissertação apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do Grau de Mestre em Alto Rendimento no Curso de Mestrado em Treino Desportivo.

Orientador: Mestre Paulo Cunha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Departamento de Educação Física

Lisboa

2013

Dedicatórias

Dedico este trabalho à minha família por toda compreensão e apoio que me derem ao longo dos tempos, assim como à minha mulher que sempre esteve do meu lado.

Agradecimentos

Agradeço ao meu coordenador Professor Paulo Cunha, por toda a disponibilidade que teve e apoio que prestou, para que fosse possível concluir este relatório, assim como pelos ensinamentos e conhecimentos que gentilmente partilhou.

Agradeço aos meus amigos que me ajudaram na construção deste trabalho e na cedência de material que foi extremamente útil para poder finaliza-lo.

Ainda agradeço toda a colaboração do técnico Norival Bruno e da direção da secção de Voleibol do Vitória Sport Clube, que me permitiram fazer parte deste projeto e ter a oportunidade de realizar este estágio.

E agradeço aos demais professores, com os quais aprendi quase tudo do que hoje eu sei sobre minha profissão.

Obrigado!

Resumo

Este trabalho teve por objetivo a obtenção de um dossier que pode servir de base a qualquer época que queira começar futuramente.

Para tal, realizei um estágio, ao longo da época 2011/2012, na secção de Voleibol do Vitória Sport Clube, mais concretamente, integrando a equipa Sénior feminina, como treinador adjunto da mesma.

Os principais objetivos para este estágio foram adquirir mais conhecimentos da modalidade, de planeamento, organização e gestão de treinos, de gestão de equipas e atletas, assim como capacidades apropriadas para esta profissão.

No meu entender foi uma época relativamente boa ao nível pessoal, em que deu para aprender e desenvolver as minhas capacidades, ao estar presente no planeamento dos treinos, dos micro, meso e macrociclos e na avaliação das atletas e dos adversários.

Apesar da minha aprendizagem, coletivamente não foi alcançado tanto sucesso quanto o desejado, não tendo sido alcançados os objetivos a curto prazo. Foi no entanto conseguida uma evolução de todas as atletas e de qualidade de jogo, que poderão possibilitar o alcançar dos objetivos estabelecidos pela direção a médio prazo.

Palavras chave: Planeamento, Treino, Atletas, Jogo, Voleibol

Abstrat

This document is structured as a file that can be the basis for any season that I want to start in the future.

In order to do this, I did an internship during the season 2011/2012, in Vitoria Sport Club's volleyball section, integrating the senior female team as assistant coach.

The main objectives for training period were to gain more knowledge of the sport and the planning, organization and control training and management teams and athletes, as well as appropriate skills for this job.

In my point of view it was a relatively good season on a personal level, where I could learn and develop my skills, was able to be present in the planning of training, micro, meso and macro cycles and evaluation of athletes and of opponents.

In spite of my learning, the collective goals weren't as successful as desired and the short-term goals weren't achieved. However, an evolution can be observed in all athletes and in the quality of play, which in turn enables the achievement of the objectives set by the direction in the medium term.

Keywords: Planning, Training, Athletes, Game, Volleyball

Abreviaturas e Siglas

Adv. - Adversário

Académica de S. Mamede – Académica de São Mamede

AD Maristas – Associação Desportiva Maristas

At. - Ataque

Atlético VC – Atlético Voleibol Clube

Boavista FC – Boavista Futebol Clube

Cont. - Continuidade

CV Lisboa – Clube Voleibol de Lisboa

GD Caldas - Grupo Desportivo das Caldas

GD Cascais – Grupo Desportivo de Cascais

Hab/km² - Habitantes por quilómetro quadrado

Jun. - Júnior

Km² - quilómetro quadrado

Lusófona VC – Lusófona Voleibol Clube

Pto. - Ponto

Rot - Rotações

Sp. Espinho – Sporting de Espinho

SO – Side-Out

Z4 – Atacante ponta de zona quatro

Índice

Dedicatórias	3
Agradecimentos	4
Resumo	5
Abstrat	6
Abreviaturas e Siglas	7
Índice de tabelas:.....	10
1. Introdução.....	11
2. Caracterização da Instituição.....	12
2.1. Localização geográfica	12
2.2. Caracterização do clube	13
3. Enquadramento da situação	14
3.1. Objetivos do clube	14
3.1.1. Objetivos imediatos:.....	14
3.1.2. Objetivos para a época:	14
3.2. Objetivos académicos	14
4. Caracterização da situação.....	16
4.1. Composição da equipa e seu nível de jogo	16
4.2. Condições de trabalho.....	26
4.3. Competição	27
4.3.1. Antevisão.....	27
4.3.2. Resultados	28
4.4. Funções pessoais dentro da equipa técnica.....	33
5. Objetivos.....	34
5.1. Equipa	34
5.2. Prestação	35
5.3. Individuais.....	35

6. Programação	39
6.1. Época.....	39
6.2. Mesociclo.....	42
6.2.1. Gestão dos objetivos dos mesociclos	42
6.3. Microciclo.....	43
6.4. Unidade de treino.....	44
7. Formas de controlo	45
7.1. Treino.....	45
7.2. Competição	45
8. Reflexão.....	47
9. Considerações finais	49
10. Bibliografia.....	51
11. Apêndices	52
Apêndice I.....	53
Apêndice II.....	57
Apêndice III	62
Apêndice IV	63
Apêndice V	64
Apêndice VI.....	65
Apêndice VII.....	68
Apêndice VIII	69
Apêndice IX	70

Índice de tabelas:

Tabela 1 – Plantel inicial	17
Tabela 2 – Plantel final.....	17
Tabela 3 – Experiência das atletas.....	18
Tabela 4 – Descrição das características principais das atletas	18
Tabela 5 – Resultados de pré-época	29
Tabela 7 - Resultados da primeira fase do campeonato	30
Tabela 6 – Classificação da primeira fase do campeonato.....	30
Tabela 8 – Resultados da segunda fase do campeonato	31
Tabela 10 – Classificação da Fase Final de Apuramento do Campeão.....	32
Tabela 9 - Classificação da segunda fase do campeonato	32
Tabela 11 - Eliminatórias participadas da taça de Portugal e final da mesma	32
Tabela 12 – Planificação anual.....	39
Tabela 13 – Planificação anual.....	41

1. Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio do segundo ano do curso de Mestrado em Treino Desportivo, irei realizar um estágio curricular ao longo da época 2011/2012 na secção de Voleibol do Vitória Sport Clube, mais concretamente, integrando a equipa Sénior feminina.

Estando eu num curso que forma treinadores desportivos, isto é, alguém habilitado para o ensino e treino da prática desportiva de atletas, crianças e outros, com conhecimentos científicos e pedagógicos, competências técnicas e repertório de habilidades, um profissional, com espírito crítico e princípios éticos e morais, para saber quais os melhores métodos de ensino/treino a aplicar para alcançar o sucesso/aprendizagem, e planeado realizar o estágio na modalidade de Voleibol, que é uma modalidade conhecida pela generalidade da população, que tem como objetivos principais ser um desporto coletivo jogado por duas equipas num terreno dividido ao meio por uma rede com diferentes versões para responder a situações específicas e que pretende possibilitar a prática do jogo a todas as pessoas, pretendo adquirir mais conhecimentos da modalidade, de planeamento, organização e gestão de treinos e de gestão de equipas e atletas.

Espero ainda poder realizar todos os objetivos a que me proponho neste projeto e que explicarei mais adiante, assim como, com as expectativas da instituição acolhedora do estágio e de todos os intervenientes e avaliadores deste.

2. Caracterização da Instituição

2.1. Localização geográfica

Guimarães é uma cidade portuguesa situada no Distrito de Braga, região Norte e sub-região do Ave (uma das sub-regiões mais industrializadas do país), com uma população de 52 181 habitantes, repartidos por uma malha urbana de 23,5 km², em 20 freguesias e com uma densidade populacional de 2 223,9 hab/km².

É sede de um município com 241,05 km² de área e 158 018 habitantes (2011), subdividido em 69 freguesias, sendo que a maioria da população reside na cidade e na sua zona periférica. O município é limitado a norte pelo município de Póvoa de Lanhoso, a leste por Fafe, a sul por Felgueiras, Vizela e Santo Tirso, a oeste por Vila Nova de Famalicão e a noroeste por Braga.

É uma cidade histórica, com um papel crucial na formação de Portugal, e que conta já com mais de um milénio desde a sua formação, altura em que era designada como Vimaranes.

Guimarães é uma das mais importantes cidades históricas do país, sendo o seu centro histórico considerado Património Cultural da Humanidade, tornando-a definitivamente um dos maiores centros turísticos da região. As suas ruas e monumentos respiram história e encantam quem a visita.

A Guimarães atual soube conciliar, da melhor forma, a história e consequente manutenção do património com o dinamismo e empreendedorismo que caracterizam as cidades modernas, que se manifestou na nomeação para Capital Europeia da Cultura em 2012, fatores que levaram Guimarães a ser eleita pelo New York Times como um dos 41 locais a visitar em 2011 e a considerá-la um dos emergentes pontos culturais da Península Ibérica.

É uma cidade, muitas vezes designada como "Cidade Berço", devido ao facto aí ter sido estabelecido o centro administrativo do Condado Portucalense por D. Henrique e por seu filho D. Afonso Henriques poder ter nascido nesta cidade e fundamentalmente pela importância histórica que a Batalha de São Mamede, travada na periferia da cidade em 24 de Junho de 1128, teve para a formação da nacionalidade.

Os "Vimaranenses" são orgulhosamente tratados por "Conquistadores", fruto dessa herança histórica de conquista iniciada precisamente em Guimarães.

2.2. Caracterização do clube

O Vitória Sport Clube, também conhecido como Vitória de Guimarães, é um clube desportivo sediado na cidade de Guimarães. Desde 1918, um grupo de jovens estudantes tinham constituído um grupo de futebol a quem deram o nome de Vitória Sport Clube, mas data de 1922 a sua filiação na Associação de Futebol de Braga, exatamente no primeiro ano de funcionamento daquela associação.

Além do futebol, o Clube tem vindo a criar outras modalidades, tendo algumas modalidades para além do futebol, com destaque para o Voleibol (Campeão Nacional em 2007/2008), mas também Basquetebol (Campeão da ProLiga 2006/2007 e Campeão da Taça de Portugal 2007/2008), Natação, Pólo Aquático, Kickboxing, Judo, Futebol de Praia (Campeão Nacional 2011), Ténis de Mesa, Atletismo, entre outras.

3. Enquadramento da situação

3.1. *Objetivos do clube*

3.1.1. Objetivos imediatos:

- Construir uma equipa competitiva que permita passar as diferentes fases do campeonato com sucesso;
- Inserir alguns elementos do plantel júnior nos treinos e se possível também nas convocatórias dos jogos da equipa sénior.

3.1.2. Objetivos para a época:

- Subir de divisão para a Primeira Divisão, num prazo máximo de duas épocas;
- Realizar boas campanhas, alcançando as eliminatórias finais da Taça de Portugal;
- Conseguir ter uma base da equipa sénior formada no clube;
- Conseguir atrair público aos pavilhões;
- Transformar a equipa sénior um orgulho para quem a representa e um desejo para quem se encontra na formação;
- Recuperar o respeito dos adversários.

3.2. *Objetivos académicos*

- Colocar em prática os ensinamentos académicos;
- Programar e realizar os treinos tendo em conta os princípios aprendidos;
- Organizar micro, meso e macrociclos;
- Realizar a estatística da equipa;
- Visualizar e gerir atletas;
- Analisar técnica e fisicamente as atletas;
- Analisar o rendimento das jogadoras em treino e jogo;
- Aprender com a prática em alta competição;
- Perceber a forma de pensar e agir de um treinador mais experiente;
- Conhecer estratégias de motivação de atletas;
- Compreender a forma de trabalhar com atletas mais jovens e/ou mais experientes;
- Ter conhecimento de novas estratégias técnico-táticas de jogo e/ou de aprendizagem;

- Aprender com os erros cometidos e com as boas ações realizadas ao longo da época;
- Perceber formas de organização de equipas e diferentes variantes possíveis;
- Ficar preparado para a qualquer momento poder exercer a função de treinador principal;
- Garantir um dossier que possa servir de base a qualquer época que queira começar.

4. Caracterização da situação

4.1. Composição da equipa e seu nível de jogo

No início do projeto e para cumprir os objetivos, a direção decidiu apostar num treinador que tinha passado em anos anteriores pelo clube e conjuntamente com ele construir um plantel capaz de cumprir os objetivos propostos.

Para além do regresso do treinador, e da minha entrada como treinador adjunto, ocorreu também o regresso de um fisioterapeuta que viria a ajudar-nos nessa área.

Para a construção desse mesmo plantel, foram convidadas a continuar todas as atletas que transitaram da época anterior, sendo que apenas duas acabaram por recusar e rumar a uma equipa que disputou o campeonato do escalão superior. Foram também convidadas a voltar algumas atletas que estavam afastadas da competição, que foram formadas no clube, e por fim uma atleta também da casa, que tinha passado as ultimas épocas numa das equipas candidatas ao título da A1.

A seleção das atletas foi condicionada por um orçamento que se situou em zero euros e por isso ficou limitada a jogadoras da região e sem propostas melhores.

Como todas aceitaram inicialmente o convite, o plantel foi constituído por dezasseis atletas.

No entanto, após algum tempo, algumas atletas tiveram de sair da equipa por motivos pessoais e/ou laborais, tendo por isso acontecido uma reformulação da equipa.

Acima de tudo a equipa pode ser descrita como jovem e com pouca experiência de alto-nível, apesar de quase todas já terem muitos anos de voleibol.

Atletas	Posição	Altura	Peso	Data nascimento	Equipa anterior
A	Central	1,79	68	23-01-1991	Vitória SC
B	Distribuidora	1,72	73	22-01-1979	Sem competir
C	Z4	1,72	57	14-12-1991	Vitória SC
D	Oposta	1,72	70	04-01-1992	Vitória SC
E	Oposta	1,75	60	05-06-1989	Sem competir
F	Libero	1,57	54	09-07-1992	Vitória SC
G	Z4	1,61	59	17-02-1992	Vitória SC Jun.
H	Central	1,81	75	26-03-1987	Sem competir
I	Z4	1,71	64	28-11-1992	Vitória SC
J	Libero	1,64	56	11-02-1987	Sem competir
K	Z4	1,75	65	04-04-1995	Vitória SC
L	Distribuidora	1,75	58	26-11-1990	Vitória SC
M	Universal	1,69	60	04-08-1987	Trofa
N	Libero	1,67	59	09-03-1987	Sem competir
O	Central	1,77	58	25-02-1983	Sem competir
P	Z4	1,79	71	16-02-1987	Sem competir

Tabela 1 – Plantel inicial

Atletas	Posição	Altura	Peso	Data nascimento	Equipa anterior
A	Central/Z4	1,79	68	23-01-1991	Vitória SC
B	Distribuidora	1,72	70	22-01-1979	Sem competir
C	Z4	1,72	57	14-12-1991	Vitória SC
D	Libero	1,57	54	09-07-1992	Vitória SC
E	Z4	1,61	59	17-02-1992	Vitória SC Jun.
F	Central	1,81	75	26-03-1987	Sem competir
G	Z4	1,71	64	28-11-1992	Vitória SC
H	Libero	1,64	56	11-02-1987	Sem competir
I	Universal	1,75	65	04-04-1995	Vitória SC
J	Distribuidora	1,75	58	26-11-1990	Vitória SC
K	Universal	1,69	60	04-08-1987	Trofa
L	Universal	1,67	59	09-03-1987	Sem competir
M	Central/Z4	1,77	58	11-06-1994	Júnior
N	Universal	1,77	62	25-03-1994	Júnior
O	Distribuidora	1,59	55	15-05-1993	Júnior

Tabela 2 – Plantel final

Atletas	Idade	Anos de Voleibol	Internacional	Experiência na A1
A	21	8	Sim	Não
B	32	18	Não	6 anos
C	20	6	Não	Não
D	19	10	Não	Não
E	19	3	Não	Não
F	24	15	Sim	4 anos
G	18	9	Não	Não
H	24	9	Não	Não
I	16	7	Sim	Não
J	20	8	Não	Não
K	24	17	Sim	3 anos
L	24	11	Não	Não
M	17	6	Não	Não
N	17	4	Não	Não
O	18	7	Não	Não

Tabela 3 – Experiência das atletas

Individualmente podem ser caracterizadas, ao nível das melhores e menos boas características ligadas ao voleibol, da seguinte forma:

Atletas	Principais qualidades		Principais aspetos a melhorar	
A	Potência de ataque	Altura de bloco	Espírito de equipa	Inteligência de ataque
B	Regularidade exibicional	Liderança de equipa	Altura do passe	Condição física
C	Velocidade de reação	Qualidade de serviço	Inteligência de ataque	Qualidade de deslocamento
D	Entrega em todos os lances	Capacidade de reação	Capacidade defensiva	Capacidade de concentração
E	Dedicação em todas as jogadas	Espírito de equipa	Qualidade técnica	Condição física
F	Eficácia de ataque	Altura de bloco	Deslocamento de bloco	Condição física
G	Capacidade de defesa	Qualidade de serviço	Qualidade de ataque	Capacidade de concentração
H	Capacidade de defesa	Capacidade de receção	Velocidade de deslocamento	Auto-confiança
I	Qualidade técnica geral	Entrega em todos os lances	Velocidade de deslocamento	Regularidade de serviço
J	Espírito de equipa	Altura de bloco	Precisão do passe	Velocidade de reação
K	Qualidade técnica geral	Liderança de equipa	Regularidade de ataque	Velocidade de reação
L	Técnica de serviço	Capacidade de receção	Capacidade defensiva	Auto-confiança
M	Técnica de serviço	Altura de bloco	Regularidade de ataque	Capacidade defensiva
N	Capacidade de ataque	Altura de bloco	Capacidade defensiva	Auto-confiança
O	Regularidade exibicional	Altura do passe	Velocidade de deslocamento	Condição física

Tabela 4 – Descrição das características principais das atletas

Atleta A:

Características Psicológicas: É uma jovem que emocionalmente é algo irregular, alguém com um espírito de equipa pouco desenvolvido, sendo por vezes demasiado egoísta e pouco sociável.

É uma atleta com quem os treinadores têm de chamar bem a atenção para que ouça o que lhe é dito, e não fácil passar-lhe concelhos. Devido a todas as características anteriormente mencionadas a relação atleta-treinador é algo complexa com a jogadora em causa.

Características Desportivas: É uma atleta muito esforçada, ainda jovem mas que já teve experiência de passagem pela seleção nacional.

Tem uma boa capacidade e estrutura física, o que lhe permite apanhar a bola e realizar bloco bastante alto, atacar com muita potência e ter um serviço forte.

Tem muito potencial que precisa ser trabalhado, que tem grande adaptabilidade às mais variadas posições de ataque e de defesa, que ainda consegue manter um bom nível a receção. O facto de ela gostar muito de treinar e ser muito aplicada, pode torná-la numa boa jogadora e que pode vir a ser uma referência deste clube.

Características Sócio-económicas: Teve uma vida pessoal e familiar bastante atribulada desde a infância, o que influenciou na formação do seu carácter e forma de ser.

Ao nível escolar abandonou os estudos de forma forçada durante o secundário e encontra-se de momento a trabalhar numa fábrica durante o dia.

Atleta B:

Características Psicológicas: É uma pessoa bastante compreensiva e que gosta de ouvir, mas também muito divertida e amiga das colegas, mesmo estando numa situação de desemprego atualmente, o que não permite que interfira no seu voleibol.

Relativamente à relação com o treinador, pode ser definida como muito acessível, porque é alguém que ouve, gosta que a corrijam e aconselhem e tem grande adaptabilidade para alterações e modificações de instruções e planos.

Características Desportivas: É a jogadora mais experiente da equipa (vários anos na A1, treinadora de formação, campeã nacional da A2) e também a capitã.

Como distribuidora tem grande precisão de passe, tendo por vezes dificuldades na altura do mesmo. Tem grande capacidade de superação e defensiva, não conseguindo esta época ser melhor jogadora por falta de condição física causada pela ausência prolongada de treino e competição que demorará algum tempo a adquirir.

Características Sócio-económicas: É Licenciada em Segurança Social, trabalhou durante 3 anos em Andorra e agora enquanto procura emprego toma conta de um café que pertence aos seus pais.

Atleta C:

Características Psicológicas: Tem um espírito irrequieto, e não consegue estar parada, não gostando quando os treinos têm tempos mortos ou são mais monótonos.

É uma rapariga que anda sempre alegre e com quem é muito fácil trocar ideias, no entanto, tem alguns erros básicos ao nível da técnica de voleibol, que tem muita dificuldade em corrigir, tornando por isso a relação com técnicos um misto entre complicada e acessível. É fácil chegar até ela e aconselhá-la, mas é muito difícil melhorá-la

Características Desportivas: Tem muito potencial, sendo boa recetora e tendo um bom serviço, mas no ataque tem problemas na chamada, assim como na defesa tem erros de deslocamento, que uma vez corrigidos, a tornará uma boa jogadora.

Características Sócio-económicas: É uma atleta que todos os dias tem de se deslocar para os treinos e jogos, uma vez que reside e estuda em Braga, a cerca de 30 quilómetros do pavilhão, mas apesar disso, não deixa de ser sempre a primeira a chegar aos treinos e a mais empenhada em treinar.

Está a terminar um curso superior de relações públicas, estando já em fase de estágio. Em simultâneo realiza trabalhos como modelo e assistente de eventos.

Atleta D:

Características Psicológicas: É uma jovem da formação do clube, que por sinal já tem muitos anos de prática, visto que entrou muito nova para a modalidade.

É possuidora de uma garra e de uma entrega muito grande, mas pecando muitas vezes pelo exagero, perturbando com a sua ação as colegas dentro de campo. Outro ponto a melhorar, é o aspeto da concentração. Tem o hábito de falar muito, ficando muitas vezes a pensar mais nisto do que naquilo que está a tentar fazer, e distraíndo também as companheiras.

Características Desportivas: Ao nível da receção, consegue manter um nível razoável, mas as várias limitações que possui (posicionamento do corpo virado para fora do campo, não conseguir receber de passe, deixar a bola cair muito à sua frente), ainda

não lhe permitem chegar a um nível de jogo superior. Sendo que estas limitações afetam também a sua capacidade de defesa.

Características Sócio-económicas: Tem o que se pode referir como uma vida tranquila, com uma família aparentemente estável, apesar de academicamente não ser das melhores, estando ainda a completar o secundário, visto que já reprovou por duas vezes.

Ao nível de treinadores, é necessária muita persistência, visto que é uma atleta que tem dificuldades em evoluir e em executar o que lhe é pedido.

Atleta E:

Características Psicológicas: É uma jovem que infelizmente entrou à muito pouco tempo no voleibol, e por isso tem muitas limitações, e apesar de ser muito empenhada e aplicada, com grande espírito de entreajuda para com as colegas, o seu potencial e futuro na modalidade não é muito promissor.

Características Desportivas: Em termos da equipa, esta época é uma atleta útil para que exista sempre um bom número de atletas nos treinos e para que todos os exercícios decorram da melhor forma.

Características Sócio-económicas: Está a terminar o secundário e é boa aluna, tendo em perspetiva a entrada na faculdade. Tem também uma vida familiar tranquila, apesar de a educação ser muito rígida e limitadora.

Atleta F:

Características Psicológicas: Para os técnicos é muito fácil de treinar, pois sabe ouvir e trocar ideias e adapta-se a qualquer situação que seja necessária improvisar, além do empenho e dedicação que tem para com a modalidade.

Características Desportivas: É a atleta do plantel com o currículo mais experiente, e uma das mais talentosas. É juntamente com as capitãs, uma das vozes mais ouvidas no seio da equipa, e também uma das atacantes mais solicitadas.

Como jogadora faz valer a sua experiência para compensar os últimos anos que esteve afastada da competição, que lhe provocam algumas limitações ao nível da capacidade atlética. Mas também aproveita bem a sua altura para ser muito eficaz no ataque e muito difícil de transpor quando consegue realizar um bom bloco.

Características Sócio-económicas: É estudante do quarto ano do curso superior de Medicina, e também treinadora de formação. Tem um seio familiar desportivo, com a mãe a ter jogado voleibol e a irmã mais nova a jogar também.

Atleta G:

Características Psicológicas: É talvez a mais madura de todas as atletas mais jovens, talvez por ter sido capitã ao longo de toda a sua formação, e tenta aprender com as mais velhas.

Treiná-la é um misto, porque apesar de ouvir o que lhe é dito, tem muitas dificuldades depois em executar e em manter a concentração durante muito tempo.

Características Desportivas: Aparenta ter ultrapassado fases nessa mesma formação, visto que tem erros básicos, desde realizar a chamada ao contrário, posicionar o corpo ao contrário na receção e ter dificuldade para encaixar a mão na bola para atacar. A acrescentar a isto, é alguém que não tem uma constituição física muito desenvolvida.

Como pontos fortes do seu jogo, tem o seu serviço flutuante que cai cedo e causa dificuldades na receção adversária, e a sua capacidade de reação e de defesa.

Características Sócio-económicas: A sua vida familiar aparenta ser normal, sendo que academicamente, ela entrou este ano para o curso superior de fisioterapia, e ainda realiza alguns trabalhos ao fim de semana, quando não tem jogos, numa empresa de desportos de aventura.

Atleta H:

Características Psicológicas: Possivelmente seja a atleta mais calma e serena do plantel, estando no entanto sempre bem-disposta, provocando um bom ambiente no meio da equipa.

É muito empenhada e perfeccionista, sendo traída por vezes pela sua falta de confiança. Apesar de tudo é alguém com muita regularidade exibicional, que erra pouco, e que está sempre muito concentrada e empenhada no que faz.

É uma jogadora muito fácil de treinar, que ouve e tenta seguir o que lhe é dito, trocando ideias e tentando sempre evoluir o seu nível de jogo. Sendo que com ela, tem de se trabalhar muito ao nível psicológico.

Características Desportivas: A sua boa capacidade de reação ajuda-a a ter boa capacidade de receção e de defesa, apesar de ter alguns problemas no deslocamento, também fruto de algum tempo que esteve afastada da competição.

Características Sócio-económicas: Licenciada em enfermagem e desempregada, vai no final da época (caso não encontre emprego entretanto) para o estrangeiro, não sendo previsível a sua permanência no clube na próxima época. No entanto, mesmo estando nessa situação difícil, ao nível familiar aparenta ter uma vida estável, e é alguém que não desanima nem pára de lutar pelos seus objetivos.

Atleta I:

Características Psicológicas: É uma jovem que sabe o que quer, em que a dedicação e o empenho são sempre de grande nível.

É alguém que quer sempre aprender e evoluir mais a cada treino, e por isso, é muito bom o sentimento de a treinar e fácil a forma de a gerir.

Características Desportivas: É possivelmente o talento mais promissor do clube neste momento, tendo ainda idade de juvenil, mas disputando já a segunda época como sénior, e representando já com frequência as seleções sénior e júnior portuguesas.

As qualidades técnicas são gerais e altas, faltando-lhe ainda um pouco de regularidade no serviço, que é de difícil receção, e alguma capacidade física, mais concretamente de deslocamento.

Características Sócio-económicas: está a terminar o secundário, com expectativas de entrar em medicina, e que apesar de familiarmente não ter a maior estabilidade possível, tem todo o apoio dos seus parentes.

Atleta J:

Características Psicológicas: É alguém que tem uma personalidade muito introvertida, mas que apoia e preocupa-se muito com as colegas, e os treinadores com ela passam facilmente a palavra.

Características Desportivas: Tem duas grandes limitações para atleta, que é a sua capacidade física e a sua saúde. É alguém que possui um nível físico muito pouco trabalhado, tendo por isso também pouca resistência e capacidade de reação e explosão. Isto influencia também a sua saúde, pois é muito suscetível a apanhar vírus e outras doenças, que rapidamente a impedem de treinar.

Como distribuidora, acaba por passar por dificuldades na precisão do passe, também pelas quebras de treino que faz, e pelas quebras físicas que sente, e apesar da sua altura, que lhe permite ter uma boa altura de bloco, raramente passa em suspensão e não consegue passar quando as bolas estão muito junto á rede. Tem também dificuldades de defesa, com pouca capacidade de reação, e uma grande irregularidade de serviço, que tanto vai forte e de difícil receção, como não consegue que a bola passe a rede nas melhores condições.

Características Sócio-económicas: Tem uma vida familiar e social estável, e está a terminar o curso superior de fisioterapia.

Atleta K:

Características Psicológicas: É a vice-capitã, encarna bem o espírito que é pretendido por toda a equipa, de alguém que não dá nenhuma luta por vencida e que se entrega totalmente em todas as bolas. É por isso e por ter já experiência de outro nível, tendo jogado na época anterior na equipa que foi vice campeã nacional da A1, muito respeitada por todas as colegas e mesmo pelas atletas da formação.

É muito cooperante na realização dos treinos e tenta sempre melhorar o seu nível de jogo, sendo uma ótima atleta para se trabalhar.

Características Desportivas: Tem bastante qualidade técnica em todos os aspetos que são do âmbito do voleibol, pecando apenas ao nível psicológico, ao nível da regularidade de ataque, de aguentar bem a pressão de decidir os jogos e da velocidade de reação em alguns lances.

Características Sócio-económicas: Ao nível familiar tem bastante tranquilidade, apesar não ter tido possibilidades de continuar os estudos para lá do secundário, entregou-se ao trabalhado, estando de momento a laborar durante o dia numa empresa de importação.

Atleta L:

Características Psicológicas: Como atleta faz valer da sua força de vontade e empenho a sua energia para melhorar o seu nível de jogo, apesar de ser alguém que dentro do campo passa por grandes crises de confiança, levando a baixar o seu rendimento.

Com os treinadores é recetiva, mas arranja sempre justificação para os seus erros, tendo por isso maiores dificuldades para melhorar e desenvolver as suas qualidades.

Características Desportivas: Começou a época como oposta, fazendo valer também o seu forte serviço em suspensão, mas uma lesão levou-a para libero, vindo ao de cima a sua qualidade de receção. É uma jogadora que depois protege muito as companheiras, mas que tem grandes dificuldades para defender.

Características Sócio-económicas: Tem uma vida familiar e social razoáveis, apesar de ter a perspetiva de emigrar no final da época, caso não arranje emprego, sendo ela também licenciada em enfermagem.

Atleta M:

Características Psicológicas: É uma rapariga muito bem-disposta, muito concentrada naquilo que quer, que tenta aprender e ouvir tudo que lhe dizem e que demonstra sempre grande entrega ao jogo.

Características Desportivas: É ainda júnior, mas já com um potencial que a fez passar inclusive por estágios das seleções nacionais mais jovens. Tem uma estrutura e capacidade física muito boa para atleta. Ainda com várias arestas por limar, como a sua chamada para atacar a bola, a velocidade de reação, a regularidade de serviço, a capacidade defensiva e o deslocamento de bloco, tem já qualidades que salta à vista como o seu poder de ataque e de serviço e a altura do bloco

Características Sócio-económicas: Tem uma vida familiar muito tranquila e academicamente é boa aluna, estando a terminar o ensino secundário para tentar entrar na universidade.

Atleta N:

Características Psicológicas: O seu maior obstáculo é mesmo psicológico, pois tem pouca auto-confiança e deixa-se ir facilmente abaixo, apesar de ter uma grande entrega em todos os lances.

Características Desportivas: É também ainda júnior, e tem uma boa estrutura e capacidades físicas, com boa altura do bloco, de poder de ataque e de serviço. Tem também limitações na capacidade defensiva e de deslocamento, na regularidade de serviço.

Características Sócio-económicas: Tem uma vida familiar muito tranquila e academicamente é boa aluna, estando a terminar o ensino secundário para tentar entrar na universidade.

Atleta O:

Características Psicológicas: Gosta muito de aprender e ouvir correções, e é muito empenhada no que faz, tendo por isso um bom potencial para o futuro.

Características Desportivas: É uma distribuidora ainda júnior, que já na época transata ia varias vezes treinar com a equipa sénior, que tem uma precisão de passe muito boa, pecando muito na sua capacidade física, tendo pouca velocidade de reação e deslocamento, que apesar de tudo com o seu bom sentido posicional, tem boa capacidade defensiva, possui também um bom serviço, mas a sua baixa estatura não lhe permitem um bom bloco.

Características Sócio-económicas: É boa aluna, tendo este ano entrado para o curso superior de enfermagem.

4.2. Condições de trabalho

Como condições disponibilizadas pelo clube temos o seu pavilhão mais os pavilhões com que o clube tem protocolo (pavilhão de Guimarães da Universidade do Minho, pavilhão da Inatel de Guimarães, e pavilhão da Casa do Povo de Fermentões), o que permite que tenhamos espaços de treino todos os dias. No entanto, por decisão do treinador, só treinamos três dias da semana e pontualmente ao sábado quando jogámos no domingo.

Por parceria de apoio, temos acesso a um ginásio local bem equipado, com liberdade de utilização e de horários.

Temos também trinta bolas oficiais para treino e um conjunto de material existente no pavilhão para livre uso da equipa.

Existe ainda em gabinete médico para as modalidades, com um médico e vários fisioterapeutas, que pode ser livremente frequentado.

Em dias de jogo fora de casa é ainda oferecido à equipa um lanche no final do mesmo.

4.3. Competição

4.3.1. Antevisão

A equipa encontra-se a competir na segunda divisão de voleibol nacional (anteriormente denominada de A2), zona norte, juntamente com outras cinco equipas, das quais as três melhores se juntarão às três melhores da zona sul, para decidir quais são as duas melhores a juntarem-se às equipas das ilhas para definir o campeão e consequentemente a equipa que terá o direito a subir à primeira divisão.

Na primeira fase do campeonato, os adversários serão: Académica de S. Mamede, Atlético VC, Boavista FC, Juventude Pacense e Sp. Espinho.

Inicialmente pelo conhecimento dos planteis e historial das equipas, existia uma equipa favorita ao apuramento, que era o Boavista, enquanto as restantes se aparentavam equilibrar-se.

O Boavista foi uma equipa que manteve uma base em que se encontrava já uma atleta de aparente grande qualidade e à qual juntou mais uma distribuidora e uma atacante ponta provenientes do Sp. Espinho, de alguma referência na segunda divisão. Com isto esperava-se um plantel forte e coeso com grandes aspirações à subida.

As suas principais características são a qualidade de ataque, em especial após receção, a altura do bloco e a força de serviço, assim como um grande espírito combativo.

Por seu lado o Sp. Espinho com grandes problemas de financiamento tentou segurar as atletas do plantel (com exceção das já referidas transferidas para o Boavista) e apostar um pouco mais na formação, tendo como principais figuras duas jovens da seleção nacional de juniores, uma central e uma oposta, assim como uma passadora bastante regular, com objetivo claro de fazer um campeonato tranquilo e tentar por isso atingir a segunda fase, mas sem grandes aspirações.

Como equipa, vive muito do ataque da sua jovem oposta, e tem reais dificuldades na receção.

Assim como o Sp. Espinho, o Juventude Pacense é uma equipa a apostar na formação e a pretender uma época tranquila, tentando chegar à segunda fase sem grandes aspirações. Esta é uma equipa muito conhecida no voleibol pela sua forma de jogar, com grandes atenções para a receção e defesa, uma equipa de baixa estatura com pouco poder de ataque mas com capacidade de destabilizar emocionalmente qualquer adversário.

Com as mesmas aspirações dos dois anteriores, encontra-se a Académica de S. Mamede, que tem apesar de tudo uma oposta de alguma referência, mas com um conjunto regular mas não mais que isso.

Já por outro lado, o Atlético VC é uma equipa que subiu de divisão na época anterior, e que tem a ambição, tal como nós, de em pouco tempo alcançar a primeira divisão. Para tal, o conjunto de Famalicão tem uma estatura global elevada, com especial atenção para duas jogadoras que atacam a maioria das bolas e com relativa eficácia. Sendo que a receção é claramente o ponto mais fraco, mas que é contraposto com uma elevada altura de bloco.

Caso esta seja uma fase superada com sucesso, existem outras seis possíveis equipas a tentar alcançar os restantes três lugares, sendo elas a Académica de Coimbra, AD Maristas, CV Lisboa, GD Cascais, GD Caldas e o Lusófona VC.

Com exceção da equipa do Lusófona, que esta época aposta tudo no título, existe sempre uma incógnita sobre o potencial de qualquer uma das outras equipas, que geralmente é nivelado por baixa qualidade.

Quanto ao Lusófona, principal favorito da zona sul e do campeonato, é composto por um grupo alto, com grande qualidade de receção e de bloco e que tem ainda grande ritmo de jogo, peca apenas um pouco na eficácia de ataque. Para além de um conjunto de atletas que trabalham juntas pela segunda época consecutiva e que já têm rotinas definidas, conseguiram ainda ir buscar uma das melhores distribuidoras nacionais, o que elevou ainda mais a qualidade da equipa.

Juntamente a esta competição, a equipa estará também presente na taça de Portugal, onde poderá encontrar no caminho até à final, em jogos a eliminar, qualquer equipa nacional, sendo que as equipas das ilhas jogam entre elas e entram na fase nacional só a partir dos quartos-de-final.

4.3.2. Resultados

Como preparação da época realizamos alguns jogos amigáveis, com graus de dificuldade diferente para que todas as atletas ganhassem ritmo competitivo e rotinas, e participamos em dois torneios, sendo um organizado por nós.

Neste início e após os primeiros jogos, começaram alguns problemas físicos nas atletas que estavam paradas há mais tempo, mais particularmente na distribuidora, e ainda de saúde na outra distribuidora, o que limitou um pouco o trabalho realizado, tendo o treinador obrigatoriamente de adaptar atletas e alterar situações previstas.

No entanto, os resultados atingidos neste período foram dentro do previsto, com a qualidade exibicional aos poucos a melhorar e com os princípios a começarem a ser assimilados.

Jogos amigáveis	Jogo	Resultado	Sets				
1ª.	VSC – ST TIRSO	0-3	23 25	21 25	18 25		
2ª.	LEIXÕES – VSC	3-0	25 22	25 18	25 16		
3ª.	SP ESPINHO – VSC	1-3	12 25	23 25	25 16	17 25	
4ª.	AMARES – VSC	1-3	17 25	19 25	26 24	16 25	
5ª.	VSC – GD ESMORIZ	3-0	25 21	25 15	25 17		
6ª.	VSC – AAS MAMEDE	3-2	25 21	23 25	23 25	25 17	15 13
7ª.	VSC – SEL NAC JÚN	0-3	9 25	20 25	22 25		

Tabela 5 – Resultados de pré-época

Apesar de toda a expectativa inicial, até pelas vitórias perante equipas da mesma divisão, o campeonato começou com resultados negativos. Quatro derrotas na primeira volta, alcançados pela falta de eficácia de receção e de ataque, e por a equipa não conseguir fechar sets em jogos equilibrados, perdendo três desses jogos por 3-2.

Estes resultados condicionaram logo o campeonato e obrigaram a que a segunda volta fosse de um empenho muito maior. No entanto, as três derrotas, duas contra adversários diretos, não permitiram o alcançar dos objetivos.

Assim sendo, em primeiro lugar ficou o Boavista sem grandes dificuldades, seguido pelo Atlético que se mostrou com muita capacidade, e depois numa luta que foi a dois até à última jornada, o Pacense levou a melhor sobre nós, de forma merecida, até pelas duas vitórias conseguidas no confronto direto. De realçar que uma vitória no último jogo teria chegado para ficar em terceiro lugar, mas o resultado demonstra bem como a ansiedade e a pressão influenciou a equipa e o seu desempenho.

Jornada	Jogo	Resultado	Sets				
1ª	ATLÉTICO VC – VSC	3-2	25 21	25 18	16 25	25 27	15 13
2ª	VSC – JUV. PACENSE	2-3	19 25	29 31	26 24	25 21	5 15
3ª	BOAVISTA FC – VSC	3-1	20 25	25 17	25 22	25 21	
4ª	AA SÃO MAMEDE – VSC	1-3	25 18	13 25	23 25	25 27	
5ª	VSC – SC ESPINHO	2-3	25 23	25 14	20 25	25 27	12 15
6ª	VSC – ATLÉTICO VC	3-1	25 23	25 22	20 25	25 13	
7ª	JUV. PACENSE – VSC	3-1	21 25	26 24	25 23	25 18	
8ª	VSC – BOAVISTA FC	2-3	25 23	14 25	25 18	16 25	8 15
9ª	VSC – AA SÃO MAMEDE	3-0	25 20	25 17	25 18		
10ª	SC ESPINHO – VSC	3-1	26 24	25 22	23 25	25 19	

Tabela 7 - Resultados da primeira fase do campeonato

R	EQUIPA	JOGOS			RESULTADOS						PTS	SETS+	SETS-	RAC	PTS+	PTS-	RAC
		J	V	D	3-0	3_1	3_2	2_3	1_3	0-3							
1	Boavista F.C.	10	8	2	4	2	2	1		1	23	26	12	2,167	865	744	1,163
2	Atlético V.C.	10	8	2	5		3	1	1		22	27	12	2,250	884	784	1,128
3	C.D.Juventude Pacense	10	5	5	1	2	2	1		4	14	17	21	0,810	808	842	0,960
4	Vitória S.C.	10	3	7	1	2		4	3		13	20	23	0,870	932	950	0,981
5	S.C.Espinho	10	4	6		2	2	1	1	4	11	15	24	0,625	826	896	0,922
6	AAS Mamede	10	2	8	1		1	2	3	3	7	13	26	0,500	791	890	0,889

Tabela 6 – Classificação da primeira fase do campeonato

Com esta classificação, os três primeiros classificados passaram para a fase de apuramento para a fase final, enquanto nós juntamente com os dois últimos classificados, ficamos no grupo da descida, com as equipas que ficaram também nos últimos três lugares do Sul (Sp. Caldas, A.D. Maristas e G.D. Cascais), de onde desceria uma equipa para a terceira divisão.

Neste momento, gorado o objetivo de apuramento para a segunda fase, foi estipulado um novo objetivo, mais concretamente, ficar em primeiro lugar da série. Apesar deste objetivo, a motivação de jogar nesta série não era a mesma, e por isso se pode também explicar os resultados da primeira volta, em que voltamos a obter três derrotas. Após esses acontecimentos e com a lesão prolongada de uma atleta, começaram a ter mais espaço na equipa e nas convocatórias algumas das juniores, que mostraram ter muito potencial, aproveitando todas as oportunidades que tiveram, e ajudando a equipa a fazer uma segunda volta só com vitórias.

Jornada	Jogo	Resultado	Sets				
1ª.	VSC – SP CALDAS	3-0	25 19	25 13	25 20		
2ª.	AD MARISTAS – VSC	3-1	25 16	28 26	20 25	25 22	
3ª.	VSC – GD CASCAIS	2-3	25 13	19 25	25 19	18 25	12 15
4ª.	VSC – SP ESPINHO	3-2	25 20	25 17	21 25	15 25	15 2
5ª.	AAS MAMEDE – VSC	3-1	25 22	20 25	25 15	25 14	
6ª.	SP CALDAS – VSC	0-3	19 25	19 25	16 25		
7ª.	VSC – AD MARISTAS	3-2	25 13	25 19	24 25	22 25	15 6
8ª.	GD CASCAIS – VSC	1-3	13 25	25 18	19 25	23 25	
9ª.	SP ESPINHO – VSC	2-3	23 25	25 19	21 25	25 16	11 15
10ª.	VSC – AAS MAMEDE	3-2	19 25	21 25	25 17	27 25	15 12

Tabela 8 – Resultados da segunda fase do campeonato

Mesmo com a realização de uma grande segunda volta, o objetivo estipulado não foi cumprido, tendo a equipa ficado na segunda posição, só atrás da A.S. Mamede.

R	EQUIPA	JOGOS			RESULTADOS						PTS	SETS+	SETS-	RAC	PTS+	PTS-	RAC
		J	V	D	3-0	3_1	3_2	2_3	1_3	0-3							
1	A.A. S. Mamede	10	8	2	5	2	1	1		1	25	26	10	2,600	839	699	1,200
2	Vitória S.C.	10	7	3	2	1	4	1	2		21	25	18	1,389	930	860	1,081
3	A.D. Marista	10	6	4	3	3		2	1	1	21	23	15	1,533	828	759	1,091
4	S.C. Espinho	10	5	5	2	2	1	3		2	19	21	19	1,105	806	848	0,950
5	G.D. Cascais	10	3	7	1	1	1		3	4	9	12	24	0,500	735	818	0,899
6	S.C. Caldas	10	1	9			1	1	3	5	5	8	29	0,276	737	891	0,827

Tabela 9 - Classificação da segunda fase do campeonato

Terminou assim o campeonato, ficando a nossa equipa classificada no nono lugar nacional, com o campeão nacional a ser a Lusófona V.C., assegurando também assim a promoção à Primeira Divisão.

R	EQUIPA	JOGOS			RESULTADOS						PTS	SETS+	SETS-	RAC	PTS+	PTS-	RAC
		J	V	D	3-0	3_1	3_2	2_3	1_3	0-3							
1	Lusófona VC	3	3			2	1				8	9	4	2,250	308	282	1,092
2	Boavista FC	3	2	1	1	1			1		6	7	4	1,750	254	234	1,085
3	Clube Kairós	3	1	2		1			1	1	3	4	7	0,571	237	263	0,901
4	Atlético VC	3		3				1	2		1	4	9	0,444	285	305	0,934

Tabela 10 – Classificação da Fase Final de Apuramento do Campeão

Em simultâneo com o campeonato, decorreu a taça de Portugal, em que por sorteio, na primeira eliminatória opôs-nos em casa a Lusófona. Naquele pode ser considerado o melhor jogo da equipa durante toda a época, e num encontro que foi tao equilibrado, a vitória e passagem caiu para o nosso lado.

Já na segunda eliminatória a equipa sorteada foi o Juventude Pacense, que conseguiu pela terceira vez nesta época, vencer-nos, e assim passar aos quartos-final.

Na final estiveram duas equipas da primeira divisão, sendo que venceu o campeão em título, o Ribeirense dos Açores.

1ª ELIMINATÓRIA															
EQUIPAS				RES.		SETS								TOTAL	
Vitória SC	Lusófona VC			3	1	23	25	25	21	25	23	25	21	98	90
2ª ELIMINATÓRIA															
EQUIPAS				RES.		SETS								TOTAL	
Vitória SC	Juventude Pacense			0	3	22	25	19	25	24	26			65	76
FINAL															
EQUIPAS				RES.		SETS								TOTAL	
CD Ribeirense	Castelo Maia GC			3	0	25	17	25	13	25	13			75	43

Tabela 11 - Eliminatórias participadas da taça de Portugal e final da mesma

4.4. Funções pessoais dentro da equipa técnica

As minhas funções dentro da equipa foram as seguintes:

- Realizar a preparação e gestão de treinos em conjunto com o técnico principal;
- Construir exercícios específicos para algumas atletas, como líberos e distribuidoras;
- Elaborar as estatísticas dos jogos;
- Antever adversários e convocatórias;
- Organizar um torneio de pré-época;
- Gerir sessões de musculação em conjunto com o técnico principal;
- Elaborar um vídeo de motivação;
- Divulgar a equipa, os jogos e a época da equipa pelas redes sociais, pelos meios de informação da cidade e pela massa associativa do clube.

5. Objetivos

5.1. Equipa

Serviço:

- Serviço muito forte e colocado, que dificulte a receção, sendo de esperar pelo menos dois pontos diretos e menos de três erros por set;
- Ordem para arriscar até ao jogo chegar aos treze pontos.

Bloco:

- Bloco sempre duplo adaptado às adversárias e tipo de bolas, mas com predominância para fechar a linha, com três pontos e três amortecimentos por set como eficácia pretendida;

Defesa:

- Defesa de zonas um e cinco sempre um pouco subidas para o amortie e de zona seis a defender os ataques diagonais longos mas com atenção também à zona seis, com um mínimo de dez defesas por set;

Receção:

- Receção e defesa direcionadas para zona três mas a descair para zona dois;
- Receção a três atletas com percentagem de positivas superior a 65% em todos os jogos;

Distribuição:

- Predominância da distribuição para as centrais e zonas quatro, não deixando de jogar por zonas dois e seis;
- Terem noção de que uma atleta da entrada e outra no centro precisam da bola mais alta para atacar;
- Conseguirem por as atacantes sempre só com uma bloqueadora pela frente nas bolas que estiverem boas para passar

Ataque:

- Centrais a ataquem costas, tensas e rápidas, com uma a fazer também “China”
- Oposta a conseguir fazer rápidas nas costas;
- Realizar em bolas mortas a “Tesoura”, “Sobe e desce” e “Bitwin”;
- Eficácias de ataque pretendidas superiores a 25% e de pontos superior a 45%, com mais de treze pontos por set;

- Na proteção ao ataque a zona seis fica mais recuada;

Geral:

- Realizar menos de dez erros por set;
- Cumprir todos os objetivos individuais.

5.2. Prestação

- Consolidar o sistema de jogo, assimilar todos os princípios estabelecidos e ganhar rotinas;
- Elevar a nível técnico todas as atletas;
- Demonstrar em todos os jogos um grande querer vencer e muito empenhamento para que tal aconteça e jogar sempre melhor que os adversários;
- Ter bom sentido de responsabilidade desde os treinos até às indicações e objetivos que são estipulados para os jogos.
- Assumir os pontos e os riscos, principalmente nos momentos finais de sets ou jogos.

5.3. Individuais

Atleta A:

- Tornar-se uma atleta mais sociável;
- Adaptar-se à posição de central;
- Aprender a controlar o seu ataque e a ser mais eficaz, sendo objetivo ter por jogo uma eficácia superior a 45% e de pontos superior a 60%;
- Realizar no mínimo dois blocos por set;
- Ser responsável por pelo menos um ponto de serviço por set.

Atleta B:

- Melhorar a condição física, até para prolongar a sua carreira;
- Criar bom ambiente e liderar a equipa;
- Melhorar o seu passe, sendo de esperar que tenha no máximo um erro por jogo;
- Defender no mínimo duas bolas por set.

Atleta C:

- Ser responsável por pelo menos um ponto de serviço por set;
- Ter uma eficácia de receção superior a 65% por jogo;

- Corrigir os defeitos da sua chamada e consequente ataque e conseguir uma eficácia de ataque superior a 15% por jogo e de pontos superior a 35%;
- Defender no mínimo duas bolas por set;
- Obter pelo menos um bloco por set.

Atleta D:

- Ter uma melhor postura de treino;
- Melhorar a sua postura de receção e defesa, para superar a barreira de 65% na receção e defender no mínimo três bolas por set.

Atleta E:

- Melhorar todos os aspetos de jogo para se poder vir a tornar útil à equipa.

Atleta F:

- Melhorar a condição física;
- Conseguir por jogo, ter uma eficácia de ataque superior a 45% e de pontos superior a 65%;
- Melhorar o seu deslocamento de bloco e realizar no mínimo dois por set.

Atleta G:

- Ser melhor atleta de treino para poder evoluir;
- Corrigir os defeitos da sua chamada e consequente ataque e conseguir uma eficácia de ataque superior a 10% por jogo e de pontos superior a 30%;
- Melhorar a sua postura de receção e defesa, para superar a barreira de 60% na receção e defender no mínimo duas bolas por set;
- Obter pelo menos um bloco por set;
- Ser responsável por pelo menos um ponto de serviço por set.

Atleta H:

- Melhorar ao nível da sua confiança de jogo, e conseguir uma eficácia de receção superior a 75%;
- Defender no mínimo três bolas por set.

Atleta I:

- Melhorar as suas capacidades físicas;
- Conseguir uma eficácia de receção superior a 70%;
- Conseguir uma eficácia de ataque superior a 40% por jogo e de pontos superior a 60%;
- Ganhar regularidade no serviço para conseguir obter pelo menos um ponto por set;
- Defender pelo menos duas bolas por set;
- Obter pelo menos um bloco por set.

Atleta J:

- Melhorar as suas capacidades físicas;
- Corrigir e desenvolver todos os parâmetros do voleibol;
- Melhorar a sua precisão de passe e começar a passar em suspensão, sendo previsto que tenha menos de um erro por set;
- Obter pelo menos um bloco por set.

Atleta K:

- Colaborar com a capitã na liderança da equipa;
- Melhorar a sua capacidade de resistência a stress;
- Conseguir uma eficácia de receção superior a 55%;
- Conseguir uma eficácia de ataque superior a 20% por jogo e de pontos superior a 45%;
- Obter pelo menos um ponto de serviço por set;
- Defender pelo menos duas bolas por set;
- Obter pelo menos um bloco por set.

Atleta L:

- Melhorar ao nível da sua confiança de jogo, e conseguir uma eficácia de receção superior a 75%;
- Defender no mínimo três bolas por set;

Atleta M:

- Corrigir e desenvolver todos os parâmetros do voleibol e a sua confiança no seu jogo;
- Corrigir os defeitos da sua chamada e consequente ataque e conseguir uma eficácia de ataque superior a 15% por jogo e de pontos superior a 30%;
- Ganhar regularidade no serviço para conseguir obter pelo menos um ponto por set;
- Melhorar o seu deslocamento de bloco e realizar no mínimo dois por set.

Atleta N:

- Corrigir e desenvolver todos os parâmetros do voleibol e a sua confiança no seu jogo;
- Corrigir os defeitos da sua chamada e consequente ataque e conseguir uma eficácia de ataque superior a 20% por jogo e de pontos superior a 35%;
- Ganhar regularidade no serviço para conseguir obter pelo menos um ponto por set;
- Melhorar o seu deslocamento de bloco e realizar no mínimo dois por set.

Atleta O:

- Corrigir e desenvolver todos os parâmetros do voleibol e a sua confiança no seu jogo;
- Melhorar as suas capacidades físicas;
- Aprimorar a sua habilidade de passe e começar a passar em suspensão, sendo previsto que tenha menos de um erro por set.

6. Programação

6.1. Época

Como preparação para a época, juntamente com o treinador principal, desenhamos uma calendarização para toda a época desportiva, que foi sendo modificada com o desenrolar do campeonato, e o concretizar ou não de objetivos.

Neste plano anual, estão todos os treinos (cem), sessões de musculação (cinquenta), jogos (vinte e sete) e torneios efetuados (dois) ao longo da época que durou desde o dia cinco de Setembro até ao dia vinte e sete de Abril.

CALENDÁRIO ANUAL															
Meso	Micro	Seg	NºUT	Ter	NºUT	Qua	NºUT	Qui	NºUT	Sex	NºUT	Sáb	NºUT	Dom	NºUT
SETEMBRO 1	1	5	1	6	M1	7	2	8	M2	9	3	10		11	
	2	12	4	13	M3	14	5	15	M4	16	6	17	A	18	
	3	19	7	20	M5	21		22	8	23	9	24		25	
	4	26	M6	27	10	28	11	29	M7	30	12				
OUTUBRO 2	5	3	M8	4	13	5	JT	6	14	7	15	8	T	9	JT
	6	10	M9	11	16	12	17	13	M10	14	18	15		16	JT
	7	17		18	19	19	20	20	M11	21	21	22		23	N
	8	24		25	22	26	23	27	M12	28	24	29	25	30	N
NOVEMBRO 3	9	31		1	26	2	27	3	M13	4	28	5		6	N
	10	7		8	29	9	30	10	M14	11	31	12	N	13	
	11	14	M15	15	32	16	M16	17	33	18	34	19		20	N
	12	21		22	35	23	36	24	M17	25	37	26		27	N
DEZEMBRO 4	13	28	A	29	M18	30	38								
	14	5		6	41	7	42	8	M19	9	43	10	44 / N	11	
	15	12	M20	13	45	14	46	15	M21	16	47	18		18	N
	16	19		20	48	21	49	22	M22	23	50	24		25	
JANEIRO 5	17	26	M23	27	51	28	52	29	53	30	M24	31			
	18	2	M25	3	54	4	55	5	M26	6	56	7	57	8	N
	19	9		10	58	11	59	12	M27	13	60	14	TÇ	15	
	20	16	M28	17	61	18	62	19	M29	20	63	21		22	
FEBREIRO 6	21	23	M30	24	64	25	65	26	M31	27	66	28	N	29	
	22	30	M32	31	67										
	23	6		7	70	8	71	9	M34	10	72	11	M35	12	N
	24	13		14	73	15	74	16	M36	17	75	18	TÇ	19	N
MARÇO 7	25	20		21	76	22	77	23	M37	24	78	25		26	N
	26	27		28	79	29	80								
	27	5		6	82	7	83	8	M38	9	84	10		11	N
	28	12		13	85	14	86	15	M41	16	87	17	M40/TÇ	18	N
ABRIL 8	29	19		20	88	21	89	22	M42	23	90	24		25	N
	30	26		27	91	28	92	29	M43	30	93	31			
	31	2		3		4		5	M44	6		7	TÇ	8	N
	32	9	M45	10	94	11	M46	12		13	95	14		15	
	33	16	M47	17	96	18	M48	19		20	97/N	21	N	22	N
	34	23	M49	24	98	25	M50	26		27	99	28		29	
	35	30													

N - Nacional

TÇ - Taça

R - Regional

JT - Jogo Treino

T - Torneio

AL - Ar Livre

A - Actividade

Tabela 12 – Planificação anual

Como orientador, para definir-mos os objetivos dos meso e microciclos e escalonarmos os momentos ideais para realizar trabalhos específicos ao longo da época, dividimo-la em quatro fases distintas e definimos os objetivos de cada fase.

Este trabalho teve por base alguns estudos que continuam a ser considerados como os mais indicados para desportos coletivos, como são o caso de BARBANTI (1997) que diz para dividir a época em três fases: o preparatório, o competitivo e o de transição, e GOMES (1995) ou MATVEEV (1997).

Como referido anteriormente, a nossa planificação está dividida em quatro fases, ao contrário das três recomendadas, sendo que as nossa segunda e terceira fase, como é possível ver na tabela 13, são ambas referentes ao período competitivo. A decisão de dividir em duas fases deve-se ao modo de funcionamento do campeonato, uma vez que este também tem duas fases distintas.

PERÍODO	1º PERÍODO												2º PERÍODO												3º PERÍODO												4º PERÍODO					
MES/CICLO - MÊS	1 - SETEMBRO				2 - OUTUBRO				3 - NOVEMBRO				4 - DEZEMBRO				5 - JANEIRO				6 - FEVEREIRO				7 - MARÇO				8 - ABRIL				9 - MAIO									
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
UNIDADES DE TREINO	3	3	3	2	0	2	4	3	4	0	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	0	4	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	0	0	2	2	2	0	0			
CONDIÇÕES		JP		JP	T	JP	T	JP	e N	N	N	N	N	JP	TP	e N	N	N		TP	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N											
PERIODIZAÇÃO	PERÍODO PREPARATÓRIO												PERÍODO COMPETITIVO I												PERÍODO COMPETITIVO II												P. COMPETITIVO III	PERÍODO TRANSITÓRIO				
RESISTÊNCIA	GERAL E ESPECÍFICA - EQUILÍBRIO CONSTANTE + EQUILÍBRIO VARIÁVEL												ESPECÍFICA - CURTA DURAÇÃO - EQUILÍBRIO VARIÁVEL																						GERAL E ESPECÍFICA - EQUILÍBRIO CONSTANTE +							
FORÇA	AD. ANATÓNICA/FISIOLÓGICA				HIPERTROFIA MUSCULAR				REFORÇO DE ARTICULAÇÕES				HIPERTROFIA MUSCULAR				REFORÇO DE ARTICULAÇÕES				HIPERTROFIA MUSCULAR				MANUTENÇÃO																	
VELOCIDADE	VELOCIDADE MÁXIMA (REAÇÃO E DESENVOLVIMENTO) - DESENVOLVIMENTO												VELOCIDADE MÁXIMA (REAÇÃO E DESENVOLVIMENTO) - MANUTENÇÃO																						VELOCIDADE DE RESISTÊNCIA - PREPARAÇÃO GERAL							
FLEXIBILIDADE	GERAL + ESPECÍFICA - DESENVOLVIMENTO												GERAL + ESPECÍFICA - MANUTENÇÃO																						GERAL + ESPECÍFICA - DESENVOLVIMENTO + MANUTENÇÃO							
TÉCNICA	BASE + ESPECÍFICA CORRECTIVA												ESPECÍFICA - ESTABILIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO																						BASE + ESPECÍFICA CORRECTIVA							
TÁCTICA	INDIVIDUAL AVANÇADA + COLECTIVA AVANÇADA - CORRECTIVA E DESENVOLVIMENTO												INDIVIDUAL AVANÇADA + COLECTIVA AVANÇADA - ESTABILIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO																						MD. ELEMENTARE AVANÇADA - COL. ELEMENTARE AVANÇADA - CORRECTIVA							
CAP. COORDENATIVAS	EQUILÍBRIO - PROPRIOCEPTIVIDADE, AGILIDADE, DESTREZA, ORIENTAÇÃO, COORDENAÇÃO VISUO-MOTORA - ASSOCIADA AOS EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS DE ESFORÇO																																									
TREINO PSICOLÓGICO	ASSOCIADO A TODO O PROCESSO DESPORTIVO																																									
AVALIÇÃO E CONTROLO																																										
MUSCULAÇÃO	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	1	0	1	2	1	2	0	2	1	2	2	1	1	0	1	2	1	0	1	2	2	1	1					
Nº UT / SEMANA	3	3	3	2	0	2	4	4	0	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	0	4	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	0	0	2	2	2	0				
DURAÇÃO	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	2H	90M	90M	90M	0			

Tabela 13 – Planificação anual

6.2. Mesociclo

Como anteriormente já referi neste trabalho, organizamos todo o trabalho e objetivos, planeando mesociclos, tal como é defendido por GOMES (1996).

Através da planificação anual, começamos por definir os objetivos gerais logo inicialmente, sendo que os fomos atualizando às reais necessidades da equipa para cada período mensal de treinos.

6.2.1. Gestão dos objetivos dos mesociclos

No primeiro mesociclo da época, o de Setembro, prevaleceu como é natural o trabalho físico, ainda para mais, com a evolução progressiva do voleibol, que exige cada vez mais o aperfeiçoamento dos aspetos físicos. (TEIXEIRA e GOMES, 1998).

Neste primeiro mês também se batalhou bastante o teor técnico, e foi de forma gradual inserido o jogo. A técnica individual foi aproveitada para começar desde cedo a corrigir-se alguns erros básicos, como a má realização da chamada das atletas C e G, melhorar a qualidade de passe das distribuidoras, evoluir as atletas juniores e a jogadora E, aperfeiçoar os gestos técnicos das líberos, os encaixes das atacantes e ainda adaptar o elemento A à sua nova posição de central. Todo este trabalho individual foi levado a cabo ao longo de toda a época, sendo que as atletas tinham alguns pequenos exercícios para realizar sempre que chegassem mais cedo ao treino (Apêndice IX).

Foi um mês de trabalho algo complicado de gerir, devido à indefinição do plantel, e ainda por duas lesões que ocorreram no seu final, possivelmente por erro de planeamento, o que ACHOUR JÚNIOR (segundo PETERSON & RENSTRON (1995) 1997) divulgam no seu trabalho ser provocador de cinquenta por cento das lesões de atletas. O maior motivo destas infelicidades, deverá ter sido a sobrecarga em atletas destreinadas, que além de poder provocar lesões, também pode limitar a duração das carreiras desportivas (ZAKHAROV, 1992).

No segundo mesociclo, começamos por dar continuidade ao primeiro, até por este ter sido um pouco curto, mas com a realização de exercícios mais coletivos. Tentamos também que estes exercícios fossem uteis para unir o grupo, e sobretudo para que a atleta A fosse capaz de se relacionar melhor com o conjunto.

Aumentamos ainda a competitividade, para preparar melhor a equipa para a competição, tentando que o entrosamento fosse maior e que os imprevistos fossem dissipados, através da realização de vários jogos de preparação.

Tendo em conta duas das maiores preocupações do treinador, dois dos exercícios que se começaram a realizar em maior escala, passando a ser quase diários (como é possível verificar no apêndice I), foram o serviço e receção e o ataque e bloco, sendo que realizados segundo vários objetivos e diferentes vertentes.

A partir de Novembro o trabalho passou a ser praticamente todo por setores e coletivo, com a inserção de algum trabalho físico de quando em vez, mas com essa vertente a ser deixada mais para as sessões de musculação.

Em Dezembro a partir da suspensão natalícia do campeonato e até meados de Janeiro, voltou a ser realizado novo trabalho físico mais intenso, como se se tratasse de uma pré-época para o resto do campeonato.

No entanto, com o perder dos objetivos coletivos, o trabalho dos mesociclos seguintes, virou mais preparativo para uma nova época, sempre tendo como objetivo fazer o melhor possível, e evoluir qualitativamente as atletas mais jovens, com o recurso a muitos exercícios individualizados.

Chegados ao último mesociclo, e já sem competição que estimulasse as atletas para passar tantas horas no pavilhão, realizaram-se apenas alguns treinos, de forma a que se mantivesse a forma física, e não se perdesse o contacto com a bola, com exercícios e jogos lúdicos, que promovessem o aprimoramento técnico de todas as jogadoras.

6.3. *Microciclo*

No sentido de organizar a vida de todas as atletas, e de não falhar nada no sentido organizativo de treinos e jogos quer por parte da equipa, como direção e responsáveis por pavilhões, construímos também microciclos semanais (trinta) com todos os horários e locais de treinos e jogos, que eram enviados com a devida antecipação para todos elementos anteriormente referidos.

Apesar de podermos treinar todos os dias da semana, o técnico decidia treinar apenas três vezes na maior parte dos casos, apenas recorrendo a quatro quando considerava que precisava de preparar melhor a equipa para o encontro seguinte, alternando assim com uma ou duas sessões de musculação.

Este tipo de organização vai no sentido oposto ao que foi aconselhado e é defendido, pelos professores que tive na instituição de ensino Universidade Lusófona, visto três treinos por semana e cem anuais, serem muito poucos para um escalão superior, e para a evolução que o desporto vem tendo ao longo dos tempos.

No entanto, o treinador defendeu que preferia treinar apenas três vezes e com todas as atletas presentes, a dar cem por cento, do que reparti-las por quatro treinos, e arriscar-se a ter menos intensidade neles.

A organização dos microciclos está presente no apêndice II.

6.4. Unidade de treino

No início de cada semana, e pegando nos objetivos referentes para cada treino, eram organizados e esquematizados todos os planos de treino e todos os exercícios neles existentes, com os devidos resultados desejados para cada um deles (exemplo em apêndice III).

7. Formas de controlo

7.1. Treino

Uma das situações mais complicadas de avaliar são os treinos, e para tal é necessário que se faça controlo dos mesmos. Na nossa equipa esses controlos foram realizados através do estabelecer e cumprir, ou não, de objetivos para cada exercício, assim como o tempo que era necessário para tal.

Outra referência que existiu foi a observação da qualidade, regularidade e ritmo com que cada atleta cumpria com o que era pedido.

As avaliações efetuadas eram passadas imediatamente para as atletas em formas qualitativas, para correção das ações ou incentivo à continuidade de bom trabalho.

7.2. Competição

Já relativamente à competição, o controlo das ações efetuadas pelas atletas eram quantificadas e avaliadas praticamente uma a uma, através de apontamento estatístico, e por vezes com apoio de filmagem da mesma.

A avaliação neste caso era passada às atletas por forma estatística e quantitativa.

Recebendo todas elas documentos, semelhantes aos existentes em apêndice IV, relativos a todos os jogos que realizaram.

O recolher de todos os dados, foi efetuado pelo preenchimento de uma folha de papel A4 por set, em que foram avaliadas todas as ações das atletas, em forma numeral, que mais tarde eram passadas para uma folha informática do programa Microsoft Excel, previamente preparada. (Apêndice V)

Com as avaliações efetuadas em todos os encontros, foi possível fazer um balanço final e avaliar individualmente se as atletas ficaram dentro dos parâmetros pretendidos ou não. De referir, que os objetivos individuais foram sendo definidos ao longo do tempo, sendo que o técnico recusou estabelecer objetivos individuais para os jogos, contra minha recomendação, que aliás são corroboradas pelo estudo de NOVO (2008), que confirma que a falta de objetivos pessoais próximos, levam a uma não preparação para as competições.

No apêndice VI é possível verificar que muitas atletas, no final da temporada, ficaram aquém dos objetivos, com exceção da jogadora J que os cumpriu a todos e foi claramente a atleta mais disciplinada.

Estes resultados podem ter várias interpretações, que podem ir desde, a má preparação das jogadoras para os encontros, a falta de capacidade ou atitude da parte das atletas ou a definição de objetivos demasiado otimistas para a realidade em questão.

A falta de preparação psicológica verificada nos treinos, que são de extrema importância (WEINECK, 1989) para que um desportista consiga dar o seu melhor e esteja focado no que é necessário, é também uma das hipóteses prováveis. Segundo NOVO (2008), só trabalhando os aspetos psicológicos ao longo dos treinos, é que as jogadoras de voleibol, conseguirão controlar a ansiedade e estar mais preparadas para a competição.

8. Reflexão

A época começou com a formação do plantel, que decorreu da forma como foi referido anteriormente neste trabalho, e com o início dos treinos.

Os treinos foram planeados pelo técnico principal, sendo que ao longo de toda a época foi ele quem decidiu os objetivos de todos eles, tendo no entanto, dado liberdade para eu apresentar ou propor exercícios que estivessem de acordo com o que estava delineado.

O início de época não foi o mais indicado para um campeonato tão competitivo, pois para além dos treinos terem arrancado tarde, as atletas tiveram de passar por uma fase de adaptação aos métodos de trabalho da equipa técnica e das próprias colegas, ganhar forma física e recuperar as aptidões que possuem com a bola, tudo ao mesmo tempo num curto espaço temporal

Desde os primeiros microciclos, algumas propostas minhas, que foram aceites pelo treinador, para realizar treino específico com vista o melhoramento dos atributos das atletas que atuam como líberos e como distribuidoras, foram aplicadas em alguns treinos. Para o caso das líberos, apoiei-me num estudo realizado por BAUR (2003) em que está bem explicado o que significa praticar essa posição e quais as necessidades motoras e técnicas para tal ser executado com sucesso, e ainda em exercícios que já presenciei com outros treinadores, ou que eu moldei segundo aquilo que considerei adequado para o momento (exercícios em apêndice VII)

O que não consegui realizar, uma vez que o técnico Norival considerou desnecessário, foram análises individuais às capacidades físicas, como a medição de valores de impulsão, índice massa gorda e resistência. Apenas fui controlando, de forma periódica, o peso das atletas (apêndice VIII). No entanto, a apoiar a minha vontade, BÖHME e KISS (1997) referem que só com essas avaliações iniciais, é possível verificar se atingimos os nossos objetivos e se o nosso trabalho ao longo do ano está a ter bons ou maus resultados no âmbito individual e físico do atleta. Ainda segundo RODRIGUES (1990), é possível verificar nas medições iniciais, se existem anomalias posturais ou estruturais que possam vir a interferir com as ações a realizar no terreno de jogo.

Neste período preparativo da temporada, organizei em conjunto com elementos da direção, e a pedido do técnico Norival, um torneio quadrangular na semana anterior ao início do campeonato, que além de servir de preparação, serviu também para ver em

que ponto estava a equipa. O torneio foi ganho pela nossa equipa e deixou muito boas perspetivas para os jogos oficiais.

Para o jogo Vitória SC – Sp. Espinho da primeira fase, montei um filme de motivação, que o técnico Norival gostou e quis mostrar à equipa antes de entrar para o recinto. E até parecia que o vídeo tinha realmente motivado as nossas jogadoras, que rapidamente se puseram na frente por 2 sets a 0, no entanto acabamos por perder o jogo por 3-2.

Ao longo da época perdemos vários jogos por 3-2, sendo que o sentimento da equipa foi de ter sido tudo muito condicionado por más arbitragens, mas que no meu entender particular, deveram-se mais ao não cumprimento dos objetivos estabelecidos para os mesmos, e à falta de concentração e de coragem em momentos cruciais do desafio.

A época ficou abaixo das expectativas, e desde cedo começamos a preparar a época seguinte, sendo que a aposta nas mais jovens foi subindo gradualmente.

9. Considerações finais

Ao longo do estágio, era pretendido adquirir mais conhecimentos da modalidade de planeamento, organização e gestão de treinos e de gestão de equipas e atletas, assim como capacidades, apropriadas para me orientar no meu futuro profissional.

Para tal, realizei o estágio, ao longo da época 2011/2012, na secção de Voleibol do Vitória Sport Clube, mais concretamente, integrando a equipa Sénior feminina, como treinador adjunto da mesma.

Relativamente aos objetivos académicos a que me tinha proposto no início deste estágio, penso ter cumprido e conseguido concretizar a sua maioria. Mais concretamente os objetivos de programar e realizar os treinos, organizar micro, meso e macrociclos, realizar a estatística da equipa, analisar a técnica e o rendimento das jogadoras em treino e jogo, conhecer estratégias de motivação e formas de trabalhar com atletas mais jovens e/ou mais experientes assim como de novas estratégias técnico-táticas, quer de jogo quer de aprendizagem, mas acima de tudo garantir um dossier, que pode servir de base a qualquer época que queira começar.

Realizei ainda com sucesso um vídeo de motivação, um torneio de pré-época, e a missão de divulgar a equipa, os jogos e a época pelas redes sociais, meios de informação da cidade e pela massa associativa do clube.

Já quanto aos objetivos estipulados pela equipa, foram concretizados em parte, mas sendo eles numa perspetiva de duas épocas, só poderá ser realmente avaliado no fim desse período. No entanto, já é possível referir que a equipa sénior tem uma boa base da formação, e que o público começou a aderir em maior quantidade aos pavilhões.

No meu entender foi uma época relativamente boa ao nível pessoal, em que deu para aprender e desenvolver as minhas capacidades, apesar de coletivamente não ter sido tão boa como desejado.

Infelizmente, não foi possível realizar testes físicos às atletas, como testes de velocidade e/ou de altura de salto, uma vez que o técnico principal não considerou pertinente tal execução, tendo apenas verificado o peso em alguns momentos da época.

Também acabei por não participar na elaboração nem gestão do trabalho de ginásio que as jogadoras realizaram, uma vez que o técnico principal assumiu o controlo de toda essa parte sozinho.

De referir que, após termino da época, existiu continuidade do trabalho, tendo em vista os objetivos a longo prazo da equipa, com muito trabalho de correção de erros básicos, de melhoramento da condição física, de elevação do nível de jogo de todas as atletas, inclusive as ainda juniores que continuaram em competição, e a quem também foi dado apoio técnico e de aconselhamento da parte das jogadoras mais experientes.

Por fim, espero ter estado à altura das expectativas que em mim tinham sido depositadas, quer por parte da instituição que me acolheu, como pelo orientador que me acompanhou ao longo do ano desportivo, como por parte da entidade escolar.

10. Bibliografia

ACHOUR JUNIOR, A. (1997). *Saúde e bem-estar do atleta*. Revista da Associação dos Professores de Educação Física Londrina. v. 12, nº 2, São Paulo

BAUR, H. (2003). *As ações do Líbero no Voleibol: implicações na elaboração de um treinamento específico*. Monografia de acesso a bacharel em Treinamento em Esportes. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

BÖHME, M. & KISS, M. (1997). *Avaliação da aptidão física referenciada a norma: comparação entre três tipos de escalas*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 2, nº 1, São Paulo.

GOMES, A. C. (1995). *Sistema de estruturação do ciclo anual de treinamento*. Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, v. 10, nº 18, São Paulo.

GOMES, A. C. (1996). *Controle do treino*. Revista Treinamento Desportivo, v. 1, nº 1,

MATVEEV, L. P. (1997). *Treino desportivo: metodologia e planeamento*. Editora Phorte, Guarulhos.

NOVO, N. (2008). *Ansiedade e habilidades psicológicas em atletas de voleibol*. Monografia de acesso a licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra.

RODRIGUES, C. E. C. (1990). *Musculação na academia*. Editora Sprint, Rio de Janeiro.



TEIXEIRA, M.; GOMES, A. C. (1998). *Aspectos da preparação física no voleibol de alto rendimento*. Revista Treinamento Desportivo, v. 3, nº 2, Coritiba

WEINECK, J. (1989). *Manual de treinamento esportivo*. Editora Manole, São Paulo.

ZAKHAROV, A. (1992). *Ciência do Treinamento Desportivo*. Editora Grupo Palestra Sport, Rio de Janeiro.

11. Apêndices

Apêndice I

						VITÓRIA SPORT CLUBE															
2011/12																					
PLANO DE MESOCICLO																					
SETEMBRO 2011																					
Micro	segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo		
	5	U.T.-	1	6	U.T.-	M1	7	U.T.-	2	8	U.T.-	M2	9	U.T.-	3	10	U.T.-		11	U.T.-	
1	Preparação física geral e contacto com a bola			Musculação			Preparação física geral e contacto com a bola			Musculação			Preparação física geral e contacto com a bola			Folga			Folga		
05/09																					
11/09																					
	12	U.T.-	4	13	U.T.-	5	14	U.T.-	M3	15	U.T.-	M4	16	U.T.-	6	17	U.T.-		18	U.T.-	
2	Aprimoramento técnico e ganho de rotinas			Aprimoramento técnico e ganho de rotinas			Musculação			Musculação			Aprimoramento técnico e ganho de rotinas Situação de jogo			Jogo de apresentação VSC - St. Tirso			Folga		
12/09																					
18/09																					
	19	U.T.-	M5	20	U.T.-	7	21	U.T.-	8	22	U.T.-	M6	23	U.T.-	9	24	U.T.-		25	U.T.-	
3	Musculação			Trabalho físico Trabalho de defesa			Trabalho físico Trabalho de ataque			Musculação			Trabalho físico Trabalho de bloco Situação de jogo			Folga			Folga		
19/09																					
25/09																					
	26	U.T.-	M7	27	U.T.-	10	28	U.T.-	11	29	U.T.-	M8	30	U.T.-	12	1	U.T.-		2	U.T.-	
4	Musculação			Trabalho físico Trabalho de Serviço e Recepção Trabalho de ataque			Trabalho de defesa Trabalho de Serviço e Recepção Trabalho de ataque			Musculação			Jogo com as Juniores			Torneio St.Tirso VSC - Leixões			Torneio St.Tirso VSC - Sp. Espinho		
26/09																					
02/10																					
OUTUBRO 2011																					
Micro	segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo		
	26	U.T.-	M7	27	U.T.-	10	28	U.T.-	11	29	U.T.-	M8	30	U.T.-	12	1	U.T.-		2	U.T.-	
4	Musculação			Trabalho físico Trabalho de Serviço e Recepção Trabalho de ataque			Trabalho de defesa Trabalho de Serviço e Recepção Trabalho de ataque			Musculação			Jogo com as Juniores			Torneio St.Tirso VSC - Leixões			Torneio St.Tirso VSC - Sp. Espinho		
26/09																					
02/10																					
	3	U.T.-	M9	4	U.T.-	13	5	U.T.-		6	U.T.-	M10	7	U.T.-	14	8	U.T.-		9	U.T.-	
5	Musculação			Trabalho físico Trabalho de defesa Trabalho de ataque			Amares - VSC			Musculação			Trabalho físico Trabalho de recepção Trabalho de ataque Situação de jogo			Folga			Folga		
03/10																					
09/10																					
	10	U.T.-	M11	11	U.T.-	15	12	U.T.-	16	13	U.T.-	17	14	U.T.-	18	15	U.T.-		16	U.T.-	
6	Musculação			Trabalho físico Trabalho de recepção Trabalho de ataque			Preparação física Trabalho de serviço e recepção Trabalho de Ataque Trabalho de bloco			Preparação física Trabalho de serviço e recepção Trabalho de bloco Situação de jogo			Trabalho de serviço e recepção Trabalho de bloco Situação de jogo			Torneio Guimarães VSC - Esmoriz GC			Torneio Guimarães VSC - AS.Mamede		
10/10																					
16/10																					
	17	U.T.-		18	U.T.-	19	19	U.T.-		20	U.T.-	20	21	U.T.-	21	22	U.T.-		23	U.T.-	
7	Folga			Trabalho de defesa Trabalho de serviço e recepção Trabalho de ataque			VSC - Selecção Junior			Trabalho de serviço e recepção Trabalho de ataque			Trabalho de serviço e recepção Situação de jogo			Folga			1ª jornada 1ª fase AVC - VSC		
17/10																					
23/10																					
	24	U.T.-		25	U.T.-	22	26	U.T.-	23	27	U.T.-	24	28	U.T.-	M12	29	U.T.-	25	30	U.T.-	
8	Folga			Trabalho Físico Trabalho de defesa Trabalho de serviço e recepção Trabalho de ataque			Trabalho físico; Serviço, recepção e defesa; Ataque e bloco			Serviço e recepção; Defesa e ataque; Side-out			Musculação			Side-out; Situações de jogo			2ª jornada 1ª fase VSC - Juv. Pacense		
24/10																					
30/10																					
	31	U.T.-		1	U.T.-	26	2	U.T.-	27	3	U.T.-	M13	4	U.T.-	28	5	U.T.-		6	U.T.-	
9	Folga			Bloco e defesa; Serviço e recepção			Serviço e recepção; Ataque e bloco; Jogo com juniores			Musculação			Bloco e defesa específicos; Side-out e situação de jogo			Folga			3ª jornada 1ª fase Boavista - VSC		
31/10																					
06/11																					

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

NOVEMBRO 2011															
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo		
	31	U.T.-	1	U.T.- 26	2	U.T.- 27	3	U.T.- M13	4	U.T.- 28	5	U.T.-	6		U.T.-
9	Folga		Bloco e defesa; Serviço e recepção		Serviço e recepção; Ataque e bloco; Jogo com juniores		Musculação		Bloco e defesa específicos; Side-out e situação de jogo		Folga		3ª jornada 1ª fase Boavista - VSC		
31/10															
08/10															
	7	U.T.-	8	U.T.- 29	9	U.T.- 30	10	U.T.- M14	11	U.T.- 31	12	U.T.-	13		U.T.-
10	Folga		Serviço e recepção; Defesa, Ataque e bloco		Bloco e passe específicos; Serviço, recepção e ataque; Side-out		Musculação		Serviço, recepção; Ataque, bloco; Jogo		4ª jornada 1ª fase A.S.Mamede - VSC		Folga		
07/11															
13/11															
	14	U.T.- M15	15	U.T.- 32	16	U.T.- M16	17	U.T.- 33	18	U.T.- 34	19	U.T.-	20		U.T.-
11	Musculação		Defesa, bloco, passe e serviço específicos; Serviço, recepção e ataque		Musculação		Deslocamentos; Serviço e recepção; Defesa, passe e chamada específicos; Side-out e bloco		Coordenação; Ataque e bloco; Situação de jogo		Folga		5ª jornada 1ª fase VSC - Sp. Espinho		
14/11															
20/11															
	21	U.T.-	22	U.T.- 35	23	U.T.- 36	24	U.T.- M17	25	U.T.- 37	26	U.T.-	27		U.T.-
12	Folga		Coordenação; Serviço e recepção; Conversa		Jogo lúdico; Recepção, ataque e bloco; Combinações de ataque		Musculação		Serviço e recepção; Bloco e defesa; Side-out e situação de jogo		Folga		6ª jornada 1ª fase VSC - AVC		
21/11															
27/11															
	28	U.T.-	29	U.T.- M18	30	U.T.- 38	1	U.T.- 39	2	U.T.- 40	3	U.T.-	4		U.T.-
13	Jogo com juniores		Musculação		Serviço e recepção; Específico passadoras; Bloco defesa; side-out		Jogo lúdico; Serviço e recepção		Video; Bloco e defesa; Serviço e recepção; Situação de jogo		Folga		7ª jornada 1ª fase Juv. Pacense - VSC		
28/11							Taça Portugal - 1ª fase VSC - Lusófona								
04/12															
DEZEMBRO 2011															
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo		
	28	U.T.-	29	U.T.- M18	30	U.T.- 38	1	U.T.- 39	2	U.T.- 40	3	U.T.-	4		U.T.-
13	Jogo com juniores		Musculação		Serviço e recepção; Específico passadoras; Bloco defesa; side-out		Serviço e recepção		Video; Bloco e defesa; Serviço e recepção		Folga		7ª jornada 1ª fase Juv. Pacense - VSC		
28/11							Taça Portugal - 1ª fase VSC - Lusófona								
04/12															
	5	U.T.-	6	U.T.- 41	7	U.T.- 42	8	U.T.- M19	9	U.T.- 43	10	U.T.- 44	11		U.T.-
14	Folga		Defesa; Serviço e recepção; Ataque		Deslocamentos e bloco; Serviço e recepção; Side-out		Musculação		Ataque e bloco; Side-out; Jogo		Serviço e recepção		Folga		
05/12											8ª jornada 1ª fase VSC - Boavista				
11/12															
	12	U.T.- M20	13	U.T.- 45	14	U.T.- 46	15	U.T.- M21	16	U.T.- 47	17	U.T.-	18		U.T.-
15	Musculação		Sustentação de bola; Serviço e recepção; Ataque e bloco;		Serviço e recepção; Bloco e defesa; Situação de jogo		Musculação		Serviço e recepção; Side-out e situação de jogo		Folga		9ª jornada 1ª fase VSC - A.S. Mamede		
12/12															
18/12															
	19	U.T.-	20	U.T.- 48	21	U.T.- 49	22	U.T.- M22	23	U.T.- 50	24	U.T.-	25		U.T.-
16	Folga		Trabalho físico; Serviço e recepção; Jogos lúdicos		Trabalho físico; Serviço e recepção; Ataque e bloco; Jogos lúdicos		Musculação		Trabalho físico; Serviço e recepção; Jogos lúdicos		Folga		Folga		
19/12															
25/12															
	26	U.T.- M23	27	U.T.- 51	28	U.T.- 52	29	U.T.- 53	30	U.T.- M24	31	U.T.-	1		U.T.-
17	Musculação		Trabalho físico; Serviço e recepção; Ataque e bloco; Jogos lúdicos		Trabalho físico; Serviço e recepção; Jogos lúdicos		Trabalho físico; Serviço e recepção; Ataque e bloco; Jogos lúdicos		Musculação		Folga		Folga		
28/12															
02/01															

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

JANEIRO 2012								
Micro	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
	2 U.T.- M25	3 U.T.- 54	4 U.T.- 55	5 U.T.- M26	6 U.T.- 56	7 U.T.- 57	1 U.T.-	
18	Musculação	Trabalho físico; Serviço e receção; Trabalho de Bloco; Trabalho de Ataque	Trabalho físico; Serviço e receção; Trabalho de Defesa; Situação de jogo	Musculação	Serviço e receção; Side-out e situação de jogo	Serviço e receção	Folga	
02/01							8 U.T.-	
08/01							10ª jornada 1ª fase VSC - Sp. Espinho	
	9 U.T.-	10 U.T.- 58	11 U.T.- 59	12 U.T.- M27	13 U.T.- 60	14 U.T.-	15 U.T.-	
19	Folga	Trabalho físico; Sustentação de bola; Serviço e receção; Side-Out	Serviço e receção; Ataque e bloco; Situação de contra-ataque	Musculação	Serviço e receção; Bloco e Defesa; Situação de jogo	Taça Portugal - 2ª fase Juv. Pacense - VSC	Folga	
09/01								
15/01								
	16 U.T.- M28	17 U.T.- 61	18 U.T.- 62	19 U.T.- 63	20 U.T.- M29	21 U.T.-	22 U.T.-	
20	Musculação	Trabalho físico; Sustentação de bola; Serviço e receção; Trabalho de Defesa; Situação de jogo	Trabalho físico; Sustentação de bola; Serviço e receção; Trabalho de Ataque; Situação de jogo	Trabalho físico; Serviço e receção; Trabalho de Defesa; Situação de jogo	Musculação	Folga	Folga	
18/01								
22/01								
	23 U.T.- M30	24 U.T.- 64	25 U.T.- 65	26 U.T.- M31	27 U.T.- 66	28 U.T.-	29 U.T.-	
21	Musculação	Apuramento da técnica individual; Serviço e receção; Trabalho de defesa; Situação de jogo	Trabalho físico; Sustentação de bola; Serviço e receção; Trabalho de ataque	Musculação	Serviço e receção; Situações de side-out e de contra-ataque; Jogo	1ª jornada 2ª fase VSC - Caldas	Folga	
23/01								
29/01								
	30 U.T.- M32	31 U.T.- 67	1 U.T.- 68	2 U.T.- M33	3 U.T.- 69	4 U.T.-	5 U.T.-	
22	Musculação	Trabalho físico; Serviço e receção; Trabalho de defesa; Ataque em resistência	Trabalho de deslocamento; Sustentação de bola; Serviço e receção; Side-out	Musculação	Serviço e receção; Situações de side-out e de contra-ataque; Jogo	Folga	2ª jornada 2ª fase Maristas -VSC	
30/01								
05/02								

FEVEREIRO 2012								
Micro	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
	30 U.T.- M32	31 U.T.- 67	1 U.T.- 68	2 U.T.- M33	3 U.T.- 69	4 U.T.-	5 U.T.-	
22	Musculação	Trabalho físico; Serviço e receção; Trabalho de defesa; Ataque em resistência	Trabalho de deslocamento; Sustentação de bola; Serviço e receção; Side-out	Musculação	Serviço e receção; Situações de side-out e de contra-ataque; Jogo	Folga	2ª jornada 2ª fase Maristas -VSC	
30/01								
05/02								
	6 U.T.-	7 U.T.- 70	8 U.T.- 71	9 U.T.- M34	10 U.T.- 72	11 U.T.- M35	12 U.T.-	
23	Folga	Trabalho físico; Serviço e receção; Trabalho de ataque em bloco fora; Ataque em resistência	Trabalho físico; Trabalho de bloco; Serviço e receção; Side-out com bola morta	Musculação	Sustentação de bola; Serviço e receção; Jogo	Musculação	3ª jornada 2ª fase VSC - Cascais	
08/02								
12/02								
	13 U.T.-	14 U.T.- M36	15 U.T.- 73	16 U.T.- 74	17 U.T.- 75	18 U.T.-	19 U.T.-	
24	Folga	Musculação	Trabalho físico; Palestra	Serviço e receção; Jogo com bola morta	Serviço e receção; Ataque e bloco; Jogo	Folga	4ª jornada 2ª fase VSC - Sp. Espinho	
13/02								
18/02								
	20 U.T.-	21 U.T.- 76	22 U.T.- M37	23 U.T.- 77	24 U.T.- 78	25 U.T.- 79	26 U.T.-	
25	Folga	Serviço e receção; Side-out e jogadas combinadas	Musculação	Serviço e receção; Jogo com bolas mortas para jogadas combinadas; Trabalho de serviço	Serviço e receção; Trabalho de bloco; Jogo	Serviço e receção Side-out	5ª jornada 2ª fase S. Mamede - VSC	
20/02								
28/02								
	27 U.T.-	28 U.T.- 79	29 U.T.- 80	1 U.T.- M38	2 U.T.- 81	3 U.T.-	4 U.T.-	
26	Folga	Serviço e receção; Side-out e jogadas combinadas	Reforço muscular; Serviço e receção; Bloco; Side-out e bola morta	Musculação	Serviço e receção; Side-out e bola morta	Folga	6ª jornada 2ª fase S. Caldas - VSC	
27/02								
04/03								

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

MARÇO 2012							
Micro	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
	27 U.T.-	28 U.T.- 79	29 U.T.- 80	1 U.T.- M39	2 U.T.- 81	3 U.T.-	4 U.T.-
26	Folga	Serviço e receção; Side-out e jogadas combinadas	Reforço muscular; Serviço e receção; Bloco; Side-out e bola morta	Musculação	Serviço e receção; Side-out e bola morta	Folga	6ª jornada 2ª fase S.Caldas - VSC
27/02 04/03							
	5 U.T.-	6 U.T.- 82	7 U.T.- 83	8 U.T.- M40	9 U.T.- 84	10 U.T.- M41	11 U.T.-
27	Folga	Trabalho físico; Serviço e receção; Side-out e situações de jogo	Trabalho de bloco; Serviço e receção; Trabalho de ataque	Musculação	Serviço e receção; Side-out e jogo	Musculação	7ª jornada 2ª fase VSC - Maristas
05/03 11/03							
	12 U.T.-	13 U.T.- 85	14 U.T.- 86	15 U.T.- M42	16 U.T.- 87	17 U.T.-	18 U.T.-
28	Folga	Serviço e receção; Side-out e jogadas combinadas;	Trabalho Físico; Trabalho de defesa; Trabalho de ataque; Rainhas	Musculação	Serviço e receção; Jogo	Folga	8ª jornada 2ª fase Cascais - VSC
12/03 18/03							
	19 U.T.-	20 U.T.- 88	21 U.T.- 89	22 U.T.- 90	23 U.T.-	24 U.T.-	25 U.T.-
29	Folga	Serviço e receção; Trabalho de ataque e de bloco	Serviço e receção; Side-out; Jogadas combinadas;	Serviço e receção; Situações de jogo	9ª jornada 2ª fase Sp.Espinho - VSC	Folga	Folga
18/03 25/03							
	26 U.T.- M43	27 U.T.- 91	28 U.T.- 92	29 U.T.- M44	30 U.T.- 93	31 U.T.-	1 U.T.-
30	Musculação	Trabalho de físico; Serviço e receção; Situações de jogo	Serviço e receção; Trabalho de defesa; Trabalho de ataque e bloco	Musculação	Serviço e receção; Situações de jogo	Folga	10ª jornada 2ª fase VSC - S.Mamede
28/03 01/04							
ABRIL 2012							
Micro	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
	26 U.T.-	27 U.T.- 91	28 U.T.- 92	29 U.T.- M44	30 U.T.- 93	31 U.T.-	1 U.T.-
30	Folga	Trabalho de físico; Serviço e receção; Situações de jogo	Serviço e receção; Trabalho de defesa; Trabalho de ataque e bloco	Musculação	Serviço e receção; Situações de jogo	Folga	10ª jornada 2ª fase VSC - S.Mamede
26/03 01/04							
	2 U.T.-	3 U.T.-	4 U.T.-	5 U.T.-	6 U.T.-	7 U.T.-	8 U.T.-
31	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
01/04 08/04							
	9 U.T.-	10 U.T.- 94	11 U.T.- M45	12 U.T.-	13 U.T.- 95	14 U.T.-	15 U.T.-
32	Folga	Reunião	Musculação	Folga	Deslocamento e receção Serviço Jogos lúdicos	Folga	Folga
09/04 15/04							
	16 U.T.- M46	17 U.T.- 96	18 U.T.- M47	19 U.T.-	20 U.T.- 97	21 U.T.-	22 U.T.-
33	Musculação	Técnica de passe e manchete Deslocamento e receção Jogos lúdicos	Musculação	Folga	Serviço e receção Salto de bloco e defesa Jogos lúdicos	Folga	Folga
16/04 22/04							
	23 U.T.- M48	24 U.T.- 98	25 U.T.- M49	26 U.T.-	27 U.T.- 99	28 U.T.-	29 U.T.-
34	Musculação	Técnica de ataque Jogos lúdicos	Musculação	Folga	Torneio de duplas Fim da época	Folga	Folga
23/04 29/04							
	30 U.T.- M50	1 U.T.-	2 U.T.- M51	3 U.T.-	4 U.T.- 100	5 U.T.-	6 U.T.-
35	Musculação	Folga	Musculação	Folga		Folga	Folga
30/04 06/05							

Apêndice II

MICROCICLO Nº. 1

05/09/2011 a 11/09/2011

	2ª Feira 05-09-2011	3ª Feira 06-09-2011	4ª Feira 07-09-2011	5ª Feira 08-09-2011	6ª Feira 09-09-2011	Sábado 10-09-2011	Domingo 11-09-2011
CENÁRIO	T #1 (20H/22H) PAVILHÃO	MUSCULAÇÃO	T # 2 (20H/22H) UM	MUSCULAÇÃO	T # 3 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	Folga

MICROCICLO Nº. 2

12/09/2011 a 18/09/2011

	2ª Feira 12-09-2011	3ª Feira 13-09-2011	4ª Feira 14-09-2011	5ª Feira 15-09-2011	6ª Feira 16-09-2011	Sábado 17-09-2011	Domingo 18-09-2011
CENÁRIO	T # 4 (20H/22H) PAVILHÃO	T # 5 (21h/23h) PAVILHÃO	MUSCULAÇÃO	MUSCULAÇÃO	T # 6 (21H/23H) PAVILHÃO	VSC - St Tirso VSC	Folga

MICROCICLO Nº. 3

19/09/2011 a 25/09/2011

	2ª Feira 19-09-2011	3ª Feira 20-09-2011	4ª Feira 21-09-2011	5ª Feira 22-09-2011	6ª Feira 23-09-2011	Sábado 24-09-2011	Domingo 25-09-2011
CENÁRIO	MUSCULAÇÃO	T # 7 (21h/23h) PAVILHÃO	T # 8 (20H/22H) UM	MUSCULAÇÃO	T # 9 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	Folga

MICROCICLO Nº. 4

26/10/2011 a 02/11/2011

	2ª Feira 26-09-2011	3ª Feira 27-09-2011	4ª Feira 28-09-2011	5ª Feira 29-09-2011	6ª Feira 30-09-2011	Sábado 01-10-2011	Domingo 02-10-2011
CENÁRIO	MUSCULAÇÃO	T # 10 (21h/23h) PAVILHÃO	T # 11 (20H/22H) UM	MUSCULAÇÃO	T # 12 (21H/23H) PAVILHÃO	VSC - Leixões St. Tirso	VSC - Sp. Espinho St. Tirso

MICROCICLO Nº. 5

03/11/2011 a 09/11/2011

	2ª Feira 03-10-2011	3ª Feira 04-10-2011	4ª Feira 05-10-2011	5ª Feira 06-10-2011	6ª Feira 07-10-2011	Sábado 08-10-2011	Domingo 09-10-2011
CENÁRIO	MUSCULAÇÃO	T # 13 (21h/23h) PAVILHÃO	Amares - VSC Amares	MUSCULAÇÃO	T # 14 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	Folga

MICROCICLO Nº. 6

10/10/2011 a 16/10/2011

	2ª Feira 10-10-2011	3ª Feira 11-10-2011	4ª Feira 12-10-2011	5ª Feira 13-10-2011	6ª Feira 14-10-2011	Sábado 15-10-2011	Domingo 16-10-2011
CENÁRIO	MUSCULAÇÃO	T # 15 (21h/23h) PAVILHÃO	T # 16 (20H/22H) UM	T #17 (20H/22H) PAVILHÃO	T #18 (21H/23H) PAVILHÃO	TORNEIO GUIMARÃES	TORNEIO GUIMARÃES

MICROCICLO Nº. 7

17/10/2011 a 23/10/2011

	2ª Feira 17-10-2011	3ª Feira 18-10-2011	4ª Feira 19-10-2011	5ª Feira 20-10-2011	6ª Feira 21-10-2011	Sábado 22-10-2011	Domingo 23-10-2011
CENÁRIO	FOLGA	T # 18 (21h/23h) PAVILHÃO	Jogo (20H/22H) UM	T # 19 (20H/22H) UM	T #20 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	JOGO AVC - VSC

MICROCICLO Nº. 8

24/10/2011 a 30/10/2011

Dia	2ª Feira 24-10-2011	3ª Feira 25-10-2011	4ª Feira 26-10-2011	5ª Feira 27-10-2011	6ª Feira 28-10-2011	Sábado 29-10-2011	Domingo 30-10-2011
CENÁRIO	FOLGA	T # 22 (21h/23h) PAVILHÃO	T #23 (20H/22H) UM	T # 24 (21H/23H) PAVILHÃO	Musculação	T # 25 (11h/13h) UM	JOGO VSC - J. Pacense 17h

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

MICROCICLO Nº. 9

31/10/2011 a 06/11/2011

Dia	2ª Feira 31-10-2011	3ª Feira 01-11-2011	4ª Feira 02-11-2011	5ª Feira 03-11-2011	6ª Feira 04-11-2011	Sábado 05-11-2011	Domingo 06-11-2011
CENÁRIO	FOLGA	T # 26 (21h/23h) PAVILHÃO	T #27 (20H/22H) UM	Musculação	T # 28 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	JOGO Boavista - VSC 17h

MICROCICLO Nº. 10

07/11/2011 a 13/11/2011

Dia	2ª Feira 07-11-2011	3ª Feira 08-11-2011	4ª Feira 09-11-2011	5ª Feira 10-11-2011	6ª Feira 11-11-2011	Sábado 12-11-2011	Domingo 13-11-2011
CENÁRIO	FOLGA	T # 29 (21h/23h) PAVILHÃO	T #30 (20H/22H) UM	Musculação	T # 31 (21H/23H) PAVILHÃO	JOGO AAS Mamede - VSC 21h	FOLGA

MICROCICLO Nº. 11

14/11/2011 a 20/11/2011

Dia	2ª Feira 14-11-2011	3ª Feira 15-11-2011	4ª Feira 16-11-2011	5ª Feira 17-11-2011	6ª Feira 18-11-2011	Sábado 19-11-2011	Domingo 20-11-2011
CENÁRIO	Musculação	T # 32 (21h/23h) PAVILHÃO	Musculação	T # 33 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 34 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	JOGO VSC - Sp. Espinho 17h

MICROCICLO Nº. 12

21/11/2011 a 27/11/2011

Dia	2ª Feira 21-11-2011	3ª Feira 22-11-2011	4ª Feira 23-11-2011	5ª Feira 24-11-2011	6ª Feira 25-11-2011	Sábado 26-11-2011	Domingo 27-11-2011
CENÁRIO	Folga	T # 35 (21h/23h) PAVILHÃO	T # 36 (20H/22H) UM	Musculação	T # 37 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	JOGO VSC - AVC 17h

MICROCICLO Nº. 13

28/11/2011 a 04/12/2011

Dia	2ª Feira 28-11-2011	3ª Feira 29-11-2011	4ª Feira 30-11-2011	5ª Feira 01-12-2011	6ª Feira 02-12-2011	Sábado 03-12-2011	Domingo 04-12-2011
ENÁRIO	T # 38 (19h/21h) UM	Musculação	T #39 (20H/22H) UM	T # 40 (10H/11H) PAVILHÃO Jogo Taça VSC - Lusófona 16h	T # 41 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	JOGO Juv. Pacense - VSC 15h

MICROCICLO Nº. 14

05/12/2011 a 11/12/2011

Dia	2ª Feira 05-12-2011	3ª Feira 06-12-2011	4ª Feira 07-12-2011	5ª Feira 08-12-2011	6ª Feira 09-12-2011	Sábado 10-12-2011	Domingo 11-12-2011
CENÁRIO	Folga	T # 41 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 42 (20H/22H) UM	Musculação	T # 43 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 44 (10H/11H) Fermentões JOGO VSC - Boavista 17h Fermentões	Folga

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

MICROCICLO Nº. 15

12/12/2011 a 18/12/2011

Dia	2ª Feira 12-12-2011	3ª Feira 13-12-2011	4ª Feira 14-12-2011	5ª Feira 15-12-2011	6ª Feira 16-12-2011	Sábado 17-12-2011	Domingo 18-12-2011
CENÁRIO	Folga	T # 45 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 46 (20H/22H) UM	Musculação	T # 47 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	JOGO VSC - S. Mamede 15h

MICROCICLO Nº. 16

19/12/2011 a 25/12/2011

Dia	2ª Feira 19-12-2011	3ª Feira 20-12-2011	4ª Feira 21-12-2011	5ª Feira 22-12-2011	6ª Feira 23-12-2011	Sábado 24-12-2011	Domingo 25-12-2011
CENÁRIO	Folga	T # 48 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 49 (20H/22H) UM	Jantar	T # 50 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	Folga

MICROCICLO Nº. 17

26/12/2011 a 01/01/2012

Dia	2ª Feira 26-12-2011	3ª Feira 27-12-2011	4ª Feira 28-12-2011	5ª Feira 29-12-2011	6ª Feira 30-12-2011	Sábado 31-12-2011	Domingo 01-01-2012
CENÁRIO	Musculação	T # 51 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 52 (20H/22H) UM	Musculação	T # 53 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	Folga

MICROCICLO Nº. 18

02-01-2012 a 08-01-2012

Dia	2ª Feira 02-01-2012	3ª Feira 03-01-2012	4ª Feira 04-01-2012	5ª Feira 05-01-2012	6ª Feira 06-01-2012	Sábado 07-01-2012	Domingo 08-01-2012
CENÁRIO	Musculação	T # 54 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 55 (20H/22H) UM	Musculação	T # 56 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 57 (11H/12H) PAVILHÃO	Jogo Sp. Espinho - VSC 16h

MICROCICLO Nº. 19

09-01-2012 a 15-01-2012

Dia	2ª Feira 09-01-2012	3ª Feira 10-01-2012	4ª Feira 11-01-2012	5ª Feira 12-01-2012	6ª Feira 13-01-2012	Sábado 14-01-2012	Domingo 15-01-2012
CENÁRIO	Folga	T # 58 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 59 (20H/22H) UM	Musculação	T # 60 (21H/23H) PAVILHÃO	Jogo VSC - Pacense 18:30h	Folga

MICROCICLO Nº. 20

16-01-2012 a 22-01-2012

Dia	2ª Feira 16-01-2012	3ª Feira 17-01-2012	4ª Feira 18-01-2012	5ª Feira 19-01-2012	6ª Feira 20-01-2012	Sábado 21-01-2012	Domingo 22-01-2012
CENÁRIO	Folga	T # 61 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 62 (20H/22H) UM	T # 63 (21H/23H) PAVILHÃO	Musculação	Folga	Folga

MICROCICLO Nº. 21

23-01-2012 a 29-01-2012

Dia	2ª Feira 23-01-2012	3ª Feira 24-01-2012	4ª Feira 25-01-2012	5ª Feira 26-01-2012	6ª Feira 27-01-2012	Sábado 28-01-2012	Domingo 29-01-2012
CENÁRIO	Musculação	T # 64 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 65 (20H/22H) UM	Musculação	T # 66 (21H/23H) PAVILHÃO	VSC - Caldas 21h Pavilhão VSC	Folga

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

MICROCICLO Nº. 22

30-01-2012 a 05-02-2012

Dia	2ª Feira 30-01-2012	3ª Feira 31-01-2012	4ª Feira 01-02-2012	5ª Feira 02-02-2012	6ª Feira 03-02-2012	Sábado 04-02-2012	Domingo 05-02-2012
CENÁRIO	Musculação	T # 67 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 68 (20H/22H) UM	Musculação	T # 69 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	Maristas - VSC 15h

MICROCICLO Nº. 23

06-02-2012 a 12-02-2012

Dia	2ª Feira 06-02-2012	3ª Feira 07-02-2012	4ª Feira 08-02-2012	5ª Feira 09-02-2012	6ª Feira 10-02-2012	Sábado 11-02-2012	Domingo 12-02-2012
CENÁRIO	Folga	T # 70 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 71 (20H/22H) UM	Musculação	T # 72 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	VSC - Cascais Fermentões

MICROCICLO Nº. 24

13-02-2012 a 19-02-2012

Dia	2ª Feira 13-02-2012	3ª Feira 14-02-2012	4ª Feira 15-02-2012	5ª Feira 16-02-2012	6ª Feira 17-02-2012	Sábado 18-02-2012	Domingo 19-02-2012
CENÁRIO	Folga	Musculação	T # 73 (20H/22H) UM	T # 74 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 75 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	VSC - Sp. Espinho Vsc 15h

MICROCICLO Nº. 25

20-02-2012 a 26-02-2012

Dia	2ª Feira 20-02-2012	3ª Feira 21-02-2012	4ª Feira 22-02-2012	5ª Feira 23-02-2012	6ª Feira 24-02-2012	Sábado 25-02-2012	Domingo 26-02-2012
CENÁRIO	Folga	T # 76 (21H/23H) PAVILHÃO	Musculação	T # 77 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 78 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	S. Mamede - VSC 15h

MICROCICLO Nº. 26

27-02-2012 a 04-03-2012

Dia	2ª Feira 27-02-2012	3ª Feira 28-02-2012	4ª Feira 29-02-2012	5ª Feira 01-03-2012	6ª Feira 02-03-2012	Sábado 03-03-2012	Domingo 04-03-2012
CENÁRIO	Folga	T # 79 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 80 (20H/22H) UM	Musculação	T # 81 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	S.Caldas - VSC 15h

MICROCICLO Nº. 27

05-03-2012 a 11-03-2012

Dia	2ª Feira 05-03-2012	3ª Feira 06-03-2012	4ª Feira 07-03-2012	5ª Feira 08-03-2012	6ª Feira 09-03-2012	Sábado 10-03-2012	Domingo 11-03-2012
CENÁRIO	Folga	T # 82 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 83 (20H/22H) UM	Musculação	T # 84 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	VSC - Maristas 15h

MICROCICLO Nº. 28

12-03-2012 a 18-03-2012

Dia	2ª Feira 12-03-2012	3ª Feira 13-03-2012	4ª Feira 14-03-2012	5ª Feira 15-03-2012	6ª Feira 16-03-2012	Sábado 17-03-2012	Domingo 18-03-2012
CENÁRIO	Folga	T # 85 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 86 (20H/22H) UM	Musculação	T # 87 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	Cascais - VSC 17h

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

MICROCICLO Nº. 29

19-03-2012 a 25-03-2012

Dia	2ª Feira 19-03-2012	3ª Feira 20-03-2012	4ª Feira 21-03-2012	5ª Feira 22-03-2012	6ª Feira 23-03-2012	Sábado 24-03-2012	Domingo 25-03-2012
CENÁRIO	Folga	T # 88 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 89 (20H/22H) UM	T # 90 (???) PAVILHÃO	Jogo Sp. Espinho - VSC 21:30h	Folga	Folga



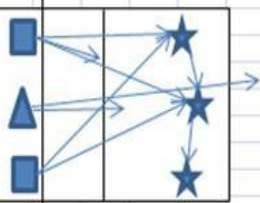
MICROCICLO Nº. 30

26-03-2012 a 01-04-2012

Dia	2ª Feira 26-03-2012	3ª Feira 27-03-2012	4ª Feira 28-03-2012	5ª Feira 29-03-2012	6ª Feira 30-03-2012	Sábado 31-03-2012	Domingo 01-04-2012
CENÁRIO	Musculação	T # 91 (21H/23H) PAVILHÃO	T # 92 (20H/22H) UM	Musculação	T # 93 (21H/23H) PAVILHÃO	Folga	VSC-S.Mamede 16h Inatel

Apêndice III

Exemplo de uma unidade de treino.

 VITÓRIA SPORT CLUBE 2011/12 PLANO DE UNIDADE DE TREINO 			
U.T.: 13	DATA: 04-10-2011	OBJECTIVOS:	Dist: 2
MICRO: 5	HORA: 21h	Trabalho físico	At. Ponta: 3
MESO: 2	DURAÇÃO: 2h	Trabalho defesa	Centrais: 2
PERÍODO Preparatório		Trabalho ataque	Opostas: 3
LOCAL: VSC			Líberos: 3
EXERCÍCIOS - DESCRIÇÃO / ORGANIZAÇÃO			
EXERCÍCIOS PREPARATORIOS DE ESFORÇO			
10' Alongamentos		15' Comida	
5' Abdominais			
PARTE FUNDAMENTAL			
15'	Circuito com 4 estações em grupos de 4 por tempo de 1' e por 2 vezes: a) Fazer manchete em cima de uma plataforma de instabilidade; b) Lançar bola medicinal por cima da cabeça; c) Puxar elásticos em movimento de remate; d) Fazer flexões		
1'	Água		
15'	2 a 2: Passe, manchete e sequência		
2'	Água		
30'	Em grupos de 3, fazem 4 passagens seguidas pelo exercício: de 1 defendem amortie, ataque à linha e na diagonal, passam para 6 e defendem amortie, ataque de 1 e de 6 e bola para lá do fundo do campo, por fim vai para 5 fazer igual a 1 Objectivo de tocar em todas as bolas, senão repete a bola e colocar pelo menos 3 bolas boas para passar		
2'	Água		
15'	Ataque à rede e combinações, após receção das líberos		
10'	Alongamentos		

Apêndice IV

Exemplo dos ficheiros estatísticos dos jogos.

SÍNTESE ESTATÍSTICA GLOBAL

A -

VITÓRIA SC

Resultado:

3

23

25

25

25

0

Competição:

1ª Eliminatória Taça Portugal

<

Apêndice VI

Resultados estatísticos ao longo da época:

Serviço																Equipa
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1ª jornada	55%		30%			46%			57%		61%				25%	46%
2ª jornada	69%		50%			63%	60%		54%		64%				62%	60%
3ª jornada	73%		50%	75%		50%			63%		64%					63%
4ª jornada	53%	50%	55%			60%	50%		65%		63%					57%
5ª jornada	69%	57%	71%	75%		46%	53%		58%	75%	68%					64%
6ª jornada	58%	60%	67%	69%		63%			54%		71%					63%
7ª jornada	52%	48%	70%	56%		66%	63%		64%		68%					61%
9ª jornada	50%	56%	69%	75%		60%		69%	75%							65%
10ª jornada	70%	38%	71%	65%		75%	50%	50%	58%		39%					57%
1ª fase	61%	52%	59%	69%		59%	55%	60%	61%	75%	62%				44%	60%
1ª jornada	58%	56%	73%	75%		75%	63%	50%	54%	50%	71%		81%			64%
2ª jornada	67%	64%	56%	75%		55%	75%	60%		88%	45%					65%
3ª jornada	72%	54%	63%	50%	75%	67%	61%			54%	58%	48%				60%
4ª jornada	69%	64%	64%	38%		67%	63%				42%	40%				56%
5ª jornada	63%	60%	73%	68%		81%	50%				70%	43%	88%			66%
6ª jornada	50%	70%	85%	33%	50%	75%	43%						59%			58%
7ª jornada	68%	64%	73%	58%		68%	68%						70%			67%
8ª jornada	58%	61%	68%			75%	63%	61%								64%
9ª jornada	64%	66%	67%			69%			56%				56%			63%
10ª jornada	63%	72%	55%			67%	75%		57%				63%			65%
2ª fase	63%	63%	68%	57%	63%	70%	62%	57%	56%	64%	57%	44%	70%			61%
1ª eliminatória	67%	56%	55%	67%		54%			60%		72%					62%
2ª eliminatória	47%	75%	54%	70%		46%			62%		59%					59%
Taça	57%	66%	55%	69%		50%			61%		66%					60%
T total	62%	60%	63%	64%	63%	63%	60%	58%	60%	68%	61%	44%	70%		44%	61%

Receção																Equipa
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1ª jornada			56%	69%		67%			79%		42%					63%
2ª jornada	100%		67%	42%		67%	65%	84%	90%							74%
3ª jornada	67%		53%	100%		100%			54%			74%				75%
4ª jornada			48%	58%		100%	70%		69%		67%	86%				71%
5ª jornada	0%		78%	58%		33%	67%	100%	69%		67%	66%				60%
6ª jornada	100%		67%	33%		75%			74%		52%	85%				69%
7ª jornada	50%		89%	72%					78%		53%	75%				70%
9ª jornada			89%						78%			76%				81%
10ª jornada			33%	42%					65%		25%	63%				46%
1ª fase	63%		64%	59%		74%	67%	92%	73%		51%	75%				69%
1ª jornada			0%	100%			67%	67%	83%		78%	64%				66%
2ª jornada	0%		67%				45%	68%			42%	85%				51%
3ª jornada			76%	100%		100%	76%	80%			81%	88%				86%
4ª jornada	67%		65%	50%			33%	64%			71%	44%				56%
5ª jornada	50%		68%	42%			37%	80%			53%	65%				56%
6ª jornada			79%	33%			64%	62%					67%			61%
7ª jornada		100%	83%	61%		50%	79%	70%					60%			72%
8ª jornada			60%	68%			56%	71%								64%
9ª jornada	63%		63%	67%		100%			69%							72%
10ª jornada	71%		55%	59%		0%	67%		73%				33%			51%
2ª fase	50%	100%	62%	64%		63%	58%	70%	75%		65%	69%	53%			66%
1ª eliminatória	100%		67%	90%					70%		75%	73%				79%
2ª eliminatória			100%					58%	73%		72%	64%				73%
Taça	100%		84%	90%				58%	72%		74%	69%				78%
T total	63%	100%	66%	65%		69%	61%	73%	73%		60%	72%	53%			67%

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

Ataque Kill																Equipa
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1ª jornada	57%		20%			80%			83%		60%					60%
2ª jornada	39%		14%			38%	24%	100%	40%		22%				40%	40%
3ª jornada	67%		45%			80%	0%		93%		25%					52%
4ª jornada	33%	50%	56%			88%	54%		81%		60%					60%
5ª jornada	60%	25%	70%			78%	80%		77%		63%					65%
6ª jornada	0%	50%	63%			89%			82%		56%	0%				49%
7ª jornada	32%	40%	14%			56%			31%		31%					34%
9ª jornada	78%	100%	80%			75%			73%					0%		68%
10ª jornada	71%	50%	71%			70%			76%							68%
1ª fase	49%	53%	48%			73%	40%	100%	71%		45%	0%		0%	40%	47%
1ª jornada	44%	0%	21%			85%	50%		53%	0%	31%					36%
2ª jornada	34%	20%	28%			48%	0%	14%		0%	17%					20%
3ª jornada	44%	0%	33%			58%	0%			20%	26%	10%				24%
4ª jornada	46%	20%	30%			39%	0%				42%	18%				28%
5ª jornada	41%	0%	31%			27%	0%				17%	25%	20%			20%
6ª jornada	67%	50%	32%			20%	25%						29%			37%
7ª jornada	53%	25%	29%			54%	17%	100%					20%			43%
8ª jornada	38%	0%	29%	100%		52%	21%	14%								36%
9ª jornada	33%	14%	41%			63%			55%				10%	25%		34%
10ª jornada	39%	33%	33%	100%		52%	33%		61%				64%			52%
2ª fase	44%	16%	31%	100%		50%	16%	43%	56%	7%	27%	18%	29%	25%		35%
1ª eliminatória	50%	71%	20%			83%			75%		57%					59%
2ª eliminatória	65%	14%	25%			71%			38%		39%					42%
Taça	58%	43%	23%			77%			57%		48%					51%
Total	48%	32%	37%	100%		63%	24%	62%	65%	7%	39%	12%	29%	13%	40%	44%

Ataque Eficácia																Equipa
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1ª jornada	14%		0%			70%			67%		20%					34%
2ª jornada	28%		0%			15%	10%		28%		3%				20%	15%
3ª jornada	33%		0%			60%	0%		86%		0%					30%
4ª jornada	0%	0%	11%			75%	8%		62%		20%					25%
5ª jornada	20%	0%	40%			56%	60%		54%		25%					36%
6ª jornada	0%	0%	25%			78%			65%		11%					30%
7ª jornada	5%	20%	0%			44%			10%		24%					17%
9ª jornada	56%	100%	60%			50%			47%					0%		52%
10ª jornada	43%	0%	43%			40%			53%		20%					33%
1ª fase	22%	20%	20%			54%	20%		52%		15%			0%	20%	25%
1ª jornada	33%	0%	0%			85%	50%		41%	0%	8%					27%
2ª jornada	24%	0%	13%			38%	0%	7%		0%	0%					10%
3ª jornada	32%	0%	10%			46%	0%			0%	10%	0%				12%
4ª jornada	33%	0%	12%			35%	0%				21%	0%				14%
5ª jornada	18%	0%	13%			3%	0%				17%	25%	0%			10%
6ª jornada	60%	33%	9%			20%	0%						0%			20%
7ª jornada	47%	0%	14%			39%	3%	100%					7%			30%
8ª jornada	25%	0%	14%	100%		34%	14%	0%								27%
9ª jornada	13%	0%	38%			63%			55%				0%	0%		24%
10ª jornada	17%	17%	3%	100%		30%	33%		43%				55%			37%
2ª fase	30%	5%	13%	100%		39%	11%	36%	46%	0%	11%	8%	12%	0%		24%
1ª eliminatória	0%	43%	0%			67%			50%		14%					29%
2ª eliminatória	59%	0%	0%			71%			23%		5%					26%
Taça	30%	22%	0%			69%			37%		10%					28%
Total	27%	12%	14%	100%		49%	14%	36%	48%	0%	13%	8%	12%	0%	20%	26%

Sérgio Martins - Planificação e execução de uma época desportiva

Bloco																Equipa
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1ª jornada	5,0					8,0			1,0		7,0					5,3
2ª jornada	5,0		1,0			7,0	6,0		1,0		4,0					4,0
3ª jornada	4,0		2,0			11,0					4,0					5,3
4ª jornada	6,0		3,0			10,0	2,0		1,0		5,0					4,5
5ª jornada	8,0	2,0	1,0			16,0			3,0	2,0	4,0					5,1
6ª jornada	6,0	4,0				4,0			2,0							4,0
7ª jornada	4,0	5,0	4,0			13,0			6,0		8,0					6,7
9ª jornada	11,0	3,0	2,0			2,0			8,0							5,2
10ª jornada	4,0	2,0	1,0			9,0			3,0		4,0					3,8
1ª fase	5,9	3,2	2,0			8,9	4,0		3,1	2,0	5,1					4,3
1ª jornada	9,0	1,0	3,0			2,0	1,0			2,0	1,0					2,7
2ª jornada	10,0	1,0	5,0			9,0	1,0	2,0			4,0					4,6
3ª jornada	4,0	5,0	1,0			11,0				2,0	2,0	2,0				3,9
4ª jornada	13,0	1,0	1,0			5,0					1,0	3,0				4,0
5ª jornada	7,0	2,0	3,0													4,0
6ª jornada	3,0	1,0				7,0	1,0						2,0			2,8
7ª jornada	2,0		3,0			3,0	3,0						3,0			2,8
8ª jornada	5,0	2,0	2,0			5,0	1,0									3,0
9ª jornada	2,0	3,0	3,0			1,0			2,0				10,0			3,5
10ª jornada	2,0		1,0			6,0			9,0				3,0			4,2
2ª fase	5,7	2,0	2,4			5,4	1,4	2,0	5,5	2,0	2,0	2,5	4,5			3,2
1ª eliminatória	9,0	3,0				12,0			2,0		7,0					6,6
2ª eliminatória	8,0	2,0	2,0			4,0			4,0		2,0					3,7
Taca	8,5	2,5	2,0			8,0			3,0		4,5					4,8
Total	6,1	2,5	2,2			7,3	2,3	2,0	3,6	2,0	4,0	2,5	4,5			4,2

Defesa																Equipa
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1ª jornada			5,0	6,0		1,0			1,0		2,0					3,0
2ª jornada	2,0		3,0	1,0		1,0	11,0	23,0	6,0		3,0				2,0	5,8
3ª jornada	3,0		8,0	2,0		2,0			2,0		9,0	10,0				5,1
4ª jornada	4,0	1,0	5,0	1,0		4,0	7,0		7,0		9,0	8,0				5,1
5ª jornada	4,0	9,0	5,0	1,0			3,0		11,0		9,0	15,0				7,1
6ª jornada	2,0	14,0	4,0	4,0		2,0			8,0		2,0	9,0				5,6
7ª jornada	2,0	14,0	5,0	2,0		1,0	1,0		5,0		7,0	18,0				6,1
9ª jornada	4,0	5,0	4,0	1,0		1,0		2,0	1,0			8,0				3,3
10ª jornada	3,0	10,0	3,0	1,0		2,0			6,0		4,0	13,0				5,3
1ª fase	3,0	8,8	4,7	2,1		1,8	5,5	12,5	5,2		5,6	11,6			2,0	5,7
1ª jornada	3,0		2,0	2,0			1,0	3,0	6,0		7,0	2,0				3,3
2ª jornada	4,0	8,0	10,0			4,0	1,0	8,0		2,0	12,0					6,1
3ª jornada	1,0	10,0	11,0	2,0	2,0	2,0	3,0	10,0		1,0	18,0	17,0				7,0
4ª jornada	9,0	7,0	17,0	12,0		2,0	1,0	15,0			9,0	10,0				9,1
5ª jornada	3,0	7,0	6,0	1,0		6,0	2,0	10,0			9,0	14,0				6,4
6ª jornada	2,0	9,0	9,0	4,0		2,0	6,0	7,0					1,0			5,0
7ª jornada	5,0	13,0	22,0	9,0		12,0	16,0	23,0					12,0			14,0
8ª jornada	5,0	10,0	21,0	24,0		6,0	12,0	17,0								13,6
9ª jornada	14,0	9,0	12,0	11,0		3,0			14,0				8,0			10,1
10ª jornada	11,0	15,0	11,0	8,0		3,0	7,0		9,0				8,0			9,0
2ª fase	5,7	9,8	12,1	8,1	2,0	4,4	5,4	11,6	9,7	1,5	11,0	10,8	7,3			7,6
1ª eliminatória	1,0	22,0	1,0	4,0		2,0			19,0		12,0	27,0				11,0
2ª eliminatória	2,0	7,0	5,0	1,0				3,0	9,0		2,0	6,0				4,4
Taca	1,5	14,5	3,0	2,5		2,0		3,0	14,0		7,0	16,5				7,1
Total	4,1	10,2	7,9	4,8	2,0	3,1	5,5	10,6	7,8	1,5	7,6	12,2	7,3		2,0	6,9

Apêndice VII

Exercícios específicos para líberos e distribuidoras, por mim sugeridos e organizados:

A - Trabalho específico de passadoras - fazem séries de dez bolas lançadas pelos treinadores, em que têm de acertar oito no alvo. São duas séries para Z4 e 2 para Z2 com sucesso.

B - Trabalho de passadoras com líberos - serviço de cima de caixa para a líbero, com passe da passadora para uma ponta, em que a líbero tem de chegar de manchete. Objetivo: três sequências de cinco exercícios bem executados.

C - Trabalho específico de líberos - serviço com um painel no meio para não permitir ao líbero ver a bola partir, e um ataque após a receção.

D - Trabalho específico de líberos - de joelhos num tapete, defender ataques controlados.

E – Trabalho específico de passadoras - fazem séries de dez bolas lançadas pelos treinadores, em que têm de defender pelo menos oito ataques para a rede na zona para onde passaram a bola. São duas séries para Z4 e 2 para Z2 com sucesso.

Apêndice VIII

Medições realizadas ao longo da época.

	Outubro 2011			Dezembro 2011			Fevereiro 2011			Abril 2011		
Atletas	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC
A	70	1,79	21,8	69	1,79	21,5	68	1,79	21,2	67	1,79	20,9
B	75	1,72	25,4	72	1,72	24,3	70	1,72	23,7	69	1,72	23,3
C	58	1,72	19,6	58	1,72	19,6	57	1,72	19,3	58	1,72	19,6
D	55	1,58	22,0	54	1,58	21,6	54	1,58	21,6	53	1,58	21,2
E	59	1,61	22,8	58	1,61	22,4	59	1,61	22,8	58	1,61	22,4
F	78	1,81	23,8	76	1,81	23,2	75	1,81	22,9	73	1,81	22,3
G	65	1,72	22,0	65	1,72	22,0	64	1,72	21,6	63	1,72	21,3
H	55	1,64	20,4	55	1,64	20,4	56	1,64	20,8	55	1,64	20,4
I	66	1,75	21,6	65	1,75	21,2	65	1,75	21,2	64	1,75	20,9
J	57	1,75	18,6	58	1,75	18,9	58	1,75	18,9	59	1,75	19,3
K	60	1,69	21,0	61	1,69	21,4	60	1,69	21,0	60	1,69	21,0
L	60	1,67	21,5	59	1,67	21,2	59	1,67	21,2	58	1,67	20,8
M	58	1,77	18,5	59	1,77	18,8	58	1,77	18,5	59	1,77	18,8
N	60	1,77	19,2	61	1,77	19,5	62	1,77	19,8	63	1,77	20,1
O	57	1,59	22,5	56	1,59	22,2	55	1,59	21,8	53	1,59	21,0
Equipa	62,2	1,7	21,4	61,7	1,7	21,2	61,3	1,7	21,1	60,8	1,7	20,9

Apêndice IX

Exercícios específicos para corrigir princípios básicos:

A – Para melhorar a chamada – colocar cones a intermediar os passos da chamada e realiza-la em frente a uma parede, com um alvo alto a atingir com a mão.

B – Para melhorar a chamada – colocar cones a intermediar os passos da chamada e realiza-la para cima de uma caixa.

C – Para melhorar a técnica das líberos – fazer manchete para a parede, alternando com passe de dedos, e com a possibilidade realiza-lo em cima de uma plataforma de instabilidade.

D – Para melhorar a adaptação a central – realizar o deslocamento de bloco em cima de uma linha reta e perante uma parede ou rede, com um alvo a atingir com as mãos.

E – Para melhorar o encaixe – atacar a bola na parede.

F – Para melhorar o encaixe – lançar a bola ao ar e atacá-la por cima da rede.

G – Para melhorar a receção e defesa – realizar manchete para a parede com deslocamentos laterais, tentando fazer uma manchete para um dos seus lados e de seguida outra manchete para um alvo pré-definido.